தமிழரசு

Tamilarasu

(Monthly)

ஏப்ரல் – மே 2024 (April- May 2024)
விலை ரூ.30/– (Price Rs.30/-)

செய்தி – மக்கள் தொடர்புத்துறையின் வெளியீடு

மலர் (Vol.) : 54
இதழ் (Issue) : 10&11

கொடைக்கானல் மலர் கண்காட்சி
திண்டுக்கல் மாவட்டம்

தமிழரசு

தமிழ்நாடு அரசு
செய்தித்துறையின் வெளியீடு

திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2055
சோபகிருது வருடம்
பங்குனி - சித்திரை - வைகாசி
ஏப்ரல் – மே 2024

மலர் : 54 விலை ரூ.30 இதழ் : 10 & 11

ஆசிரியர் - வெளியிடுபவர்
மரு. **இரா.வைத்திநாதன்,** இ.ஆ.ப.,
இயக்குநர், செய்தி-மக்கள் தொடர்பு மற்றும் அலுவலால் அரசு துணைச் செயலாளர்

நிருவாக ஆசிரியர்
இரா. அண்ணா
இணை இயக்குநர் (வெளியீடுகள்)

முதன்மைப் பொறுப்பாசிரியர்
க.அ. முகம்மது ரசூல்
உதவி இயக்குநர்

பொறுப்பாசிரியர்கள்
எஸ். உதயா கதிரவன்
ப. கருணாகரன்
ச. மஞ்சுளா
செய்தி-மக்கள் தொடர்பு அலுவலர்கள்

உதவி ஆசிரியர்கள்
மு. மணிமேகலை
சி. சுஜிதா
இரா. பாலாஜி
கு. சுபாஷ்

நிருபர்கள்
எஸ்.ஆர்.எஸ்.ஸ்ரீந்தர்
ஜெ.ஜெயசிம்ஹன்

ஓவியர்
இரா. உமாமகேஸ்வரி

இதழ் உதவியாளர்
நி. ஷீலா

கணினி வடிவமைப்பு
தி. ஜெய்சங்கர்
க.இரா. உமாமகேஸ்வரி

முதுநிலை அச்சுப்பிழைத் திருத்துபவர்
கோ. சந்திரசேகர்

தமிழரசு அச்சகத்தில் அச்சிடப்பட்டது.
தமிழரசு அலுவலகம்,
எண்.5, இராஜீவ் காந்தி சாலை,
கானகம், தரமணி, சென்னை-600 113.
தொலைபேசி : 22542221/22542224
மின்னஞ்சல் : ddpub.tamilarasu@tn.gov.in
இணையதளம் : www.tndipr.gov.in

தமிழரசு இதழுக்கு
www.tamilarasu.org என்ற இணையதளத்தில்
சந்தா தொகையினை நேரடியாகச் செலுத்தலாம்.

வானின் றுலகம் வழங்கி வருதலால்
தானமிழ்தம் என்றுணரற் பாற்று. (குறள் - 11)

உலகத்தை வாழ வைப்பது மழையாக அமைந்திருப்பதால் அதுவே அமிழ்தம் எனப்படுகிறது.

இந்த இதழில்...

★ தமிழ்நாட்டின் சுற்றுலாத் தலத்திற்குப் போகலாமா 4
★ உடல்நலக் கல்வி 17
★ வள்ளல் மலையமான் திருமுடிக்காரி 22
★ வகைப்படுத்துங்கள்! வாகை சூடுங்கள்! 25
★ நோயற்ற வாழ்வுக்கு 31
★ மொழி கற்பித்தலில் கணினியின் பயன்பாடு 33
★ சுதந்திர வேட்கையில் தமிழ்நாட்டில் மகாத்மா 35
★ நேரம் எனும் மூலப்பொருள் 41
★ இயற்கை அன்னை கற்க முக்கிய வரம் தாவரம் 42
★ விளையாட்டுகளின் தோற்றம் 50
★ சிறுவர்களுக்கான உயரத் தாண்டுதல் பயிற்சி 53
★ புவியைப் பாதுகாப்போம், புவியிலுள்ள மறுசுழற்சி காரணிகளைப் பாதுகாப்போம் 54
★ விண்வெளிப் பயணம் என்பது ஒரு சாதனை 56
★ கால்நடைகளை உரிய முறையில் பாதுகாப்பது அவசியம் 58
★ மனதை விழிப்போடு வைத்திருக்கும் சூரிய நமஸ்காரம் 60
★ புத்தகங்கள் மக்களுக்கு அறிவைக் கொடுக்கக்கூடிய பொக்கிஷம் 62
★ யோகாவின் பயன்களும், சிறப்புகளும் 64
★ பிரமிப்பூட்டும் உலக அதிசயங்கள் ஒரு பார்வை 69

முதலாம் பக்க அட்டை

சீறிப் பாய்ந்துவரும்
"வைகை அணை"யின் சிறப்புத் தோற்றம்.

அரசின் செய்திகளை உடனுக்குடன் தெரிந்துகொள்ள : tndiprnews DIPR TN tndipr TN DIPR www.dipr.tn.gov.in

தமிழ்நாட்டின் சுற்றுலாத்தலத்திற்குப் போகலாமா...

கோயம்புத்தூர்

ஆனைமலை விலங்குகள் சரணாலயம்

மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையில் 1,400 மீட்டர் உயரத்தில் 958 ச.கி.மீ. பரப்பளவில் பொள்ளாச்சியின் அருகே இந்த விலங்குகள் சரணாலயம் அமைந்துள்ளது. இங்கு யானை, காட்டெருது, தேவாங்கு, கரடிகள், கரும்பொன்னிறப் பறவைகள், எறும்புத்தின்னி போன்ற விலங்குகள் காணப்படுகின்றன. இங்குள்ள அமராவதி நீர்த்தேக்கத்தில் முதலைகள் ஏராளமாக உள்ளன. குன்றுகள், அருவிகள், தேக்கு மரக்காடுகள், தோப்புகள், பண்ணைகள், அணைக்கட்டுகள், நீர்த்தேக்கங்கள் என இயற்கையெழில் கொஞ்சும் அழகான பிரதேசம் "டாப் ஸ்லிப்" பகுதிக்குச் சுற்றுலாப் பயணிகள் "வேன்" மீது உல்லாச சவாரி சென்று வரலாம்.

ஆனைமலை விலங்குகள் சரணாலயம்

டாப் ஸ்லிப்

மாசு மருவற்ற எழில் மிக்க இந்த இடம் ஆனைமலைப் பகுதியில் 800 அடி உயரத்திற்குமேல் உள்ளது. இதைச் சுற்றிலும் பசுமை நிறைந்த மலைப்பகுதியும் காடுகளும் நிறைய உள்ளன. வளர்ந்தோங்கும் தேக்கு மரங்களும் மூங்கில் மரங்களும் காணப்படுகின்றன.

கோவை மாவட்டத்தில் இந்திராகாந்தி தேசிய வன விலங்குச் சரணாலயம் பகுதிக்குள் (958 கி.மீ. தொலைவில்) டாப் ஸ்லிப் அமைந்துள்ளது. வால்பாறைக்கும் டாப் ஸ்லிப்புக்கும் இடையே உள்ள தூரம் 65 கி.மீ. ஆகும். வடபகுதியில் பாலக்காட்டுக் கணவாய் நீலகிரியிலிருந்து இதைப் பிரிக்கிறது. இத்தேசியப் பூங்கா மேற்குக் கேரளாவில் உள்ள பரம்பிக்குளம் வனவிலங்கு சரணாலயம் வரையிலும், இரவி குளம் தேசியப்பூங்கா, சின்னார் வனவிலங்குச் சரணாலயம் வரையிலும் நீண்டு கிடக்கிறது.

டாப்ஸ்லிப்

ஆழியாறு அணைக்கட்டு

உள்ளே செல்ல விதிமுறைகள்

பூங்காவை ஒருநாளில் பார்த்துத் திரும்ப விரும்பினால் டாப் ஸ்லிப்பிற்கு நேரே சென்று விடலாம். சேதுமடை செக்போஸ்ட்தான் அதன் நுழைவுவாயில் அங்கு தங்க விரும்பினால் தங்குமிட வசதிக்காகப் பொள்ளாச்சியில் உள்ள வனவிலங்குச் சரணாலயக் கண்காணிப்பாளர் அலுவலகத்தில் முன்கூட்டியே பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு வழிகாட்டியை உடன் வைத்துக்கொண்டால் மிகவும் உதவியாக அமையும். பார்க் வரவேற்பு அறையிலிருந்து பஸ் பயணத்திற்கு ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது; யானைச் சவாரிக்கும் வாய்ப்புண்டு. சுற்றுலா வளாகத்தில் சிற்றுண்டி, உணவும் கிடைக்கும். பூங்காவில் தங்குவோருக்கு அடிப்படை வசதி மட்டுமே கிடைக்கும். தூங்குவதற்குத் தேவைப்படும் பொருட்களையும் அவசரகால உதவிப் பொருட்களையும் உடன் எடுத்துச்செல்வது நல்லது. ஒரு குறிப்பிட்ட விருந்தினர் மாளிகையில் முன்பதிவு செய்து கொள்வது உங்களுக்குத் தங்குமிடம் கிடைப்பதற்கு உறுதி என்று ஆகிவிடாது.

பூங்காபற்றிய விளக்கமும் வழிகாட்டும் குறிப்புகளும்

டாப் ஸ்லிப்பில் கண்டுகளிப்பதற்கு மிகச்சிறந்த இடம் இருசக்கர வாகனங்களில் உள்ளே சுற்றிப்பார்க்கலாம், கார் இருந்தால் இன்னும் வசதியாக இருக்கும். பூங்காவைச் சுற்றி நடந்து செல்ல விரும்பினால் நடந்து செல்லலாம். அதிகபட்சம் நான்கு மணி நேரம் அனுமதி உண்டு.

திருப்பூர்

கோவை மாவட்டத்தின் முக்கியமான ஜவுளி நகரம். இங்குத் தயாராகும் ஜவுளிகள், உள்ளாடை, இதர மென்துணி வகைகள் பலநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன. கோவையிலிருந்து 50 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

பரம்பிக்குளம் ஆழியாறு அணைக்கட்டு

தமிழ்நாட்டின் பிரபலமான அணைக்கட்டுகளில், இது குறிப்பிடத்தக்கது. ஆனைமலைத் தொடரில் அமைந்துள்ளது. இங்கு ஆறுக்கும் மேற்பட்ட ஆறுகளை உள்ளிணைக்கும் வரிசைத் தொடரான அணைக்கட்டுக்கள் மூலம் மின்சாரம் உற்பத்திச் செய்யப்படுகிறது.

பிளாக் தண்டர்

கோவையிலிருந்து 41 கி.மீ. தொலைவிலும், ஊட்டியிலிருந்து 40 கி.மீ. தொலைவிலும் அமைந்துள்ள இயற்கை கொலுவிருக்கும் இடத்தில் "பிளாக் தண்டர்" - செயற்கை நீர்ப்

பிளாக் தண்டர்

சிங்காநல்லூர்–படகு சவாரி

வ.உ.சி. பூங்கா

பூங்கா வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு வேடிக்கை விளையாட்டிற்கும் கேளிக்கைக்கும் பஞ்சமில்லை. பின்னணியாக நீலகிரி மலை இருப்பதால், இந்தப் பூங்காவின் சுற்றுச் சூழல் இனிமையானது. பிளாக் தண்டருக்கு எப்படிப் போவது? செயற்கை நீர்ப் பூங்காவில் சறுக்கி விளையாடி, நீந்தி, எகிறிக்குதித்து, கும்மாளமடிக்கும் உற்சாகக் குரல்களே உங்களை அழைத்துச் செல்லும், அங்குத் தண்ணீர்ச் சவாரி முதலிய சாகசங்களைத் தாராளமாகச் செய்யலாம். எப்போதும் நாம் பெற்றிராத மயிர்க்கூச்செரியும் அனுபவங்களைப் பெற்றுக் களிக்கலாம். இது ஆசியாவின் முதலிட செயற்கை நீர்ப் பூங்காவாகும்.

வனவியல் கல்லூரி அருங்காட்சியகம்

நமது நாட்டில் உள்ள வனவியல் கல்லூரிகளில் இது ஒன்று. இந்தக் கல்லூரி கோவை இரயில் நிலையத்திலிருந்து வடக்கில் 3.5 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. இந்தக் கல்லூரி அருங்காட்சியகத்தில் தாவரங்கள், விலங்குகள் ஆகியவற்றின் பழைய உடற்பகுதிகள், எலும்புகள் போன்றவை பராமரிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

அரசு அருங்காட்சியகம்

1989இல் அரசால் அமைக்கப்பட்டது. இது வ.உ.சி. பூங்கா அருகில் அமைந்துள்ளது. இதில் ஐந்து பகுதிகள் உள்ளன. பழங்கால மக்கள் பயன்படுத்திய கருவிகள், நாணயங்கள் புதைக்கப்பட்ட பொருட்கள், பாதுகாப்புக்காக மறைத்து வைக்கப்பட்ட பொக்கிஷங்கள். கலைநயமிக்க பொருட்கள் ஆகியவை இடம் பெற்றுள்ளன. பழைய பாறைகள், தாதுப் பொருட்கள், மரச்சாமான்கள், மூலிகைத் தாவரங்கள் ஆகியவையும் வைக்கப்பட்டுள்ளன.

சிங்காநல்லூர்–படகு சவாரி

சிங்காநல்லூர் இங்குள்ள ஏரியின் காட்சி கண்ணுக்கினிமை தரும்; வீசுகின்ற குளிர் தென்றல் உடம்புக்கு நலம் பயக்கும். இந்த ஏரியில் படகு சவாரிக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. மக்கள் கவலையை மறந்து களிப்புடன் படகோட்டி மகிழ நல்ல வாய்ப்பு !

முதலைப்பண்ணை

அமராவதி அணைக்கட்டிலுள்ள இம்முதலைப் பண்ணை உடுமலைப் பேட்டையிலிருந்து 25 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. மாவட்டச் சுற்றுலா மையமாகவும் இப்பகுதி வளர்ந்து வருகிறது.

வைதேகி அருவி

இந்த அருவி கோவையிலிருந்து 30 கி.மீ. தொலைவில் நரசிபுரம் கிராமத்தில் உள்ளது. எப்போதும் கொட்டிக்கொண்டேயிருக்கும் நிரந்தர அருவி என்பதால் சிறந்த சுற்றுலாத் தலமாகத் திகழ்கிறது.

வால்பாறை

மாசில்லாப் பசுமை வனம்

கோவையிலிருந்து 104 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையில் (ஆனைமலைப் பகுதியில்) 3,000 முதல் 5,000 அடி உயரத்தில் உள்ள பகுதியே வால்பாறை. 217.87 சதுர கிலோ மீட்டர் பரப்பில் இயற்கை அன்னை பச்சைக் கம்பளமாகிய மரம், செடி, கொடி, புல், புதர்களை விரித்துள்ள பகுதிதான் இது. இயற்கை எழிலை ரசிக்க வருபவர்களுக்கு இது ஒரு சொர்க்க பூமி. கி.பி.1890இல் தேயிலை பயிரிட ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பு வெறும் பசுமைக் காடாகக் கிடந்தது. இன்று கூட மலை முழுவதும் கண்ணைக் கவரும்வண்ணம் பூக்களும், செடியும், கொடியும் பெருகிக் கிடக்கின்றன. அங்கு யானைகள், சிறுத்தைகள், புலிகள், சிங்கங்கள், கடமான் வகைகள், நீல நிறப் பறக்கும் அணில்கள், முள்ளம்பன்றிகள், கரடிகள், மலை ஆடுகள், கௌதாரிகள், சிங்கவால் குரங்குகள் ஆகியவை கூட்டம் கூட்டமாக அலைகின்றன. அபூர்வ பறவைகளான காட்டுக் கோழிகள், நீல நிறப் புறாக்கள் ஆகியவற்றையும் காணலாம். தற்போது தேயிலை, காப்பி, மிளகு ஆகியவை அதிக அளவில் பயிரிடப்படுகின்றன.

வால்பாறையில் சுற்றுலா வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற இடங்கள்

வால்பாறையில் கண்டுகளிக்க வேண்டிய அழகான இடங்கள் எண்ணற்றவை உள்ளன. அவை நீர்வீழ்ச்சிகள், பள்ளத்தாக்குகள், அணைகள், புல்வெளிகள், சரணாலயம், தேசியப் பூங்கா போன்றவை.

கூழாங்கல் ஆறு

அதிரப்பள்ளி அருவி

சோலையார் பகுதியின் நுழைவு வாயிலின் அருகே உள்ள அழகான இடம். சாலைக்குடி ஆற்றுடன் கலப்பதற்கு முன்னர் 80 அடி உயரத்திலிருந்து விழுந்து ஓடி வருகிற அருவி இது. கவர்ச்சி மிக்க இப்பகுதி அடர்ந்த காட்டுப் பகுதியாகவும், சாலைக்குடி ஆற்றின் ஒரு பகுதியாகவும் உள்ளது. கேரளாவுக்குச் செல்லும் சாலையில் 80 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

காங்ரீவ் அருவி

வால்பாறை நகருக்கு மிக அருகில் உள்ள பெரிய காரமலைத் தேயிலைக் கம்பெனிக்கு சொந்தமான நடுமலை எஸ்டேட்டில் அமைந்துள்ளது.

அதிரப்பள்ளி அருவி

கீழ்நீரார் அணை

நல்லமுடி பூஞ்சோலைப் பள்ளத்தாக்கு

பிர்லா அருவி

கூழாங்கல் ஆறு

வால்பாறை - ஸ்ரீகுன்றம் பிரதான சாலையில் வால்பாறைக்கு மிக அருகில் ஓடுகிற ஆறு. ஆற்றங்கரையில் அழகான கூழாங்கற்கள் பார்வையாளர்களை ஈர்க்கக் கூடியதாகும்.

கீழ்நீரார் அணை

வால்பாறையிலிருந்து 15 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. நீர்ப்பாசனம். மின்சாரம் தயாரித்தல் போன்ற பன்னோக்குத் திட்டத்துடன் கட்டப்பட்டுள்ளது. அடர்ந்த காட்டுப்பகுதியில் இது அமைந்துள்ளது. இந்த அணைக்கு வரும் நீர்வரத்து என்றும் வறண்டதில்லை.

சின்னக் கல்லார்

புவியியல் அடிப்படையில் இது ஒரு முக்கியமான இடம். இந்தியாவில் அதிக மழை பொழியும் இரண்டாவது இடம் இது. எப்போதும் ஈரமும், பனியும் படர்ந்து கிடக்கும். சின்னக்கல்லார் செல்லும் வழியெல்லாம் ஓங்கி உயர்ந்த பல்வேறு மரங்களைக் காணலாம். சிங்கத்தின் கர்ஜனையைபோல் ஒலி எழுப்பிச் சீறி விழும் வெள்ளருவி நமது கண்களுக்கு விருந்தாகும்.

சோலையாறு அணை

இது ஆசியாவிலேயே இரண்டாவது மிக உயரமான அணையாகும். 345 அடி வால்பாறையில் இருந்தும் அழகுமிக்க அதிராம்பள்ளி அருவியில் இருந்தும் 24 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. இது கேரள எல்லையில் உள்ளதால் தமிழ்நாட்டிலிருந்து மட்டுமன்றி, கேரளாவிலிருந்தும் ஏராளமானவர்கள் சென்று கண்டு மகிழ்கின்றனர்.

நல்லமுடி பூஞ்சோலைப் பள்ளத்தாக்கு

இது பி.பி.ட்டி.சி. நிறுவனத்திற்கு உரிய ஆனைமுடி எஸ்டேட்டில் அமைந்துள்ளது. இதற்கு ஆனைமுடி எஸ்டேட் என்று பெயரிடப்பட்டதன் காரணம் தெளிவானதாகும். இங்கிருந்து தமிழ்நாட்டின் மிக உயரமான ஆனைமுடி சிகரத்தைப் பார்க்கலாம். இதற்குக் கீழேயும் ஒரு பெரிய அழகுமிக்க பள்ளத்தாக்கு உள்ளது. அது பல்லாயிரக்கணக்கான பார்வையாளர்களைத் தன்பால் ஈர்க்கக் கூடியது.

பிர்லா அருவி

இந்த அருவியானது வால்பாறையிலிருந்து 2 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள சோலையார் பகுதிக்குள் ஜெயஸ்ரீ தேயிலைத் தொழிற்சாலைக்கு அருகே உள்ளது.

புல் அருவி – உலகப் புகழ் மிக்க இடம்

பச்சை மலையில் அமைந்துள்ள ஷோலா நிலப்பரப்புச் சுற்றுலா வருபவர்க்கு சொர்க்கபுரியாகத் தோன்றும்.

உள்ளங்கவர் சுற்றுலா (Eco Tourism)

கோயம்புத்தூர் டிவிஷனில் காரமடை ரேஞ்சில் பரளிக்காட்டுப் பகுதியில் அமைந்துள்ள பில்லூருக்கு அருகில் வானளாவிய மலைப் பகுதியும் வளமான பசுமை நிறக் காடுகளும் இன்னிசைப் பாடி ஓடும் இனிய பவானி ஆறும் நம்மைக் கவர்ந்திழுக்கின்றன. இங்குக் கோவை, உதகை, திருப்பூர், மேட்டுப்பாளையம் ஆகிய இடங்களிலிருந்து எளிதில் சென்று வரலாம்.

பவானி ஆற்றில் பரிசலில் பயணம் செய்யலாம் மலையும், மலைசார்ந்த பகுதிகளும் நமது

உள்ளத்தைக் கொள்ளை கொள்கின்றன. இனிய தென்றலை அனுபவிக்கலாம் எழில்மிகு காட்சியைக் கண்டுகளிக்கலாம். அறுசுவை உணவை உண்டு மகிழலாம். பூவின் நறுமணத்தை நுகரலாம்.

பவானி ஆற்றில் நீராடி, பக்கத்தில் உள்ள மலைப்பகுதியில் நடைபயின்று உடல்நலம் பேணுவதற்கு மிகச் ‘சிறந்த இடமாகும்.

புல் மலைகள் திட்டமிடப்பட்டுள்ள அழகு மலைகள்

முழுக்க முழுக்க வனத்துறையின் கட்டுப்பாட்டில், புல் மலைகளில் உள்ள ஷோலாக் காடுகள் ஈடு இணையற்ற எழில்மிக்கதோர் சுற்றுலா மையமாக அமையும்.

புலிப்பள்ளத்தாக்கு

இந்த நீர்வீழ்ச்சி எஸ்டேட்டிற்கும், அட்டஹட்டிக்கும் இடையே 27ஆவது கொண்டை ஊசி வளைவிற்கு அடுத்து அமைந்துள்ளதாகும். ஆழியாறு மேலணையைச் சுற்றிலும் உள்ள அழகுமிக்க, பசுமை மாறாத காடுகளையும் உடுமலைப்பேட்டைப் பகுதியில் அமைந்துள்ள காற்றாலைகளையும் இங்கிருந்து பார்த்துப் பரவசமடையலாம்.

மேல் நீரார் அணை

இதுவால்பாறையிலிருந்து18கி.மீ.தொலைவில் உள்ள சின்னக்கல்லாரில் அமைந்துள்ளது. இயற்கை அழகில் ஈடுபடுபவருக்கு இது உண்மையிலேயே அழகுமிக்க இடமாகும்.

முதுமையான தேக்குமரம்

வால்பாறை தாலுகாவின் ஷேக்கல் முடி வனப்பகுதியில் 500 ஆண்டு கால முதுமையான தேக்குமரம் உள்ளது. இதன் உயரம் 90 அடி, கனஅளவு 23.5 அடி.

லாசன் அருவி

வால்பாறையிலிருந்து 18 கி.மீ. தொலைவில் பாதுகாக்கப்பட்ட வன எல்லைக்கு அருகில் சின்னக்கல்லாரில் அமைந்துள்ள அருவி லாசன் அருவி ஆகும்.

"லோம்" காட்சி மையம்

கி.பி. 1886இல் ஆழியாற்றிலிருந்து ஸ்ரீ குன்றத்திற்கு முதன்முதலாகச் சாலையமைத்தவர் மேத்யூ லோம் என்னும் ஆங்கிலேயர் ஆவார். அவருடைய பெயரில் ஒன்பதாவது கொண்டை ஊசி வளைவில் இது அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

சேலம்

ஜவ்வரிசி, பாக்சைடு கனிமம், லாரி கட்டுமானம், கைத்தறி நெசவு, இரும்புத் தொழிற்சாலை போன்றவற்றிற்கும் புகழ்பெற்றது. இந்நகரம். இங்குள்ள கல் வெட்டின்படி, மலை சூழ்ந்த நாடு என்பதைக் குறிக்கும் சேலா அல்லது ஷல்யா என்ற வார்த்தையில் இருந்துதான் சேலம் என்ற பெயர் வந்தது. தமிழ் மூதாட்டி ஔவையார் பிறந்த ஊர். இது வடக்கில் நாகர் மலை, தெற்கில் ஜீரக மலை, மேற்கில் காஞ்சன மலை, கிழக்கில் கொடுமலை ஆகிய மலைகள் சேலத்தைச் சூழ்ந்துள்ளன.

1951இல் மொழிவழி மாநிலப் பிரிவினை ஏற்பட்ட போது, அப்போதிருந்த மைசூர் மாநிலம், மெட்ராஸ் மாநிலம் ஆகியவற்றிற்கிடையே கிராமங்கள் பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டன. 1961-இல் திருச்செங்கோடு தாலுகாவிலிருந்து சங்ககிரி தாலுகா உருவாக்கப்பட்டது.

ஊத்துமலை

உத்தம சோழபுரம்

திருமணி முத்தாற்றின் மேற்குக் கரையில் அமைந்துள்ள சிறு நகரம் உத்தம சோழபுரம். இது காராபுரம் என்றும், காவேரிப் பூம்பட்டினம் என்றும் வழங்கப்பட்டது. தற்போது பேரியூர் என்று வழங்கப்படுகிறது. சோழர் காலத்தில் இந்த நகரம் மிகப் பெரிய வணிகத் தலமாக விளங்கியது.

ஊத்துமலை

சேலத்திலிருந்து 6 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள ஊத்துமலையிலிருந்து சேலம் மாநகரின் அழகைக் காணமுடியும்.

கிள்ளியூர் அருவி

கிள்ளியூர் அருவி

இயற்கை எழிலோவியச் சூழலின் நடுவில் இந்த அருவி 300 அடி உயரத்தில் இருந்து விழுகிறது.

பொய்மான் கரடு

தரைப்பகுதியில் கிழக்குப் பக்கம் குறிப்பிட்ட இடத்தில் இருந்து பார்த்தால் குன்றின் பாறைகளுக்கு இடையே கொம்புகளைத் தூக்கிக் கொண்டு ஒரு மான் பார்ப்பது போன்ற மாயத்தோற்றம் தெரியும். அதனால் இந்த இடத்திற்கு பொய்மான் கரடு என்று பெயர் வந்தது. சேலம் நாமக்கல் நெடுஞ்சாலையில் இந்த இடம் உள்ளது.

பொய்மான் கரடு

மேட்டூர் அணைக்கட்டு

உலகின் மிகப்பெரிய அணைகளில் ஒன்று இது. இதன் கட்டுமானப் பணி 1934இல் முடிந்தது. இந்த அணைக்கட்டின் மொத்த நீளம் 1,700 மீட்டர்கள். இங்குள்ள மேட்டூர் நீர்மின் திட்ட உற்பத்தி ஆலை மிகவும் பெரியதாகும். பூங்கா, நீர்மின்திட்ட ஆலைப்பகுதிகள், மலையின் மற்ற பகுதிகள் ஆகிய அனைத்தும் இணைந்து மேட்டூர் சிறந்த சுற்றுலா மையமாகத் திகழ்கிறது.

மேட்டூர் அணை

ஏற்காடு

ஏற்காடு ஒரு சிறிய மலைவாழிடம் ஆகும். வட தமிழ்நாட்டின் இது ஒன்றுதான் அழகும் குளிர்ச்சியும் மிக்க பகுதியாய் விளங்குகிறது. ஊட்டி, கொடைக்கானல் போன்ற இடங்களைவிட இது ஆரவாரமற்ற அமைதியான இடம். சென்றுவர செலவும் குறைவுக் காபித் தோட்டங்களும் செதுகொடிகளும் மரக் கூட்டங்களும் கண்ணைக் கவரக் கூறியவை. படகு சவாரி, வண்டியோட்டுதல் ஆகிய பொழுது பண்டை நாளிலிருந்தே அழகை விரும்பிச்

போக்குகளுக்கு ஏற்ற இடம்.

செல்வோர்க்கு இது ஏற்ற இடமாக விளங்கியுள்ளது.

கீழிருந்து மலைமீதேறிச் செல்லும்போது 20 கொண்டை ஊசி வளைவுகளைக் காணலாம்; இடையிடையே நின்று இளைப்பாறிச் செல்வதற்கும் வசதி உள்ளது. இந்தப் பகுதியில் மிளகு, கிராம்பு ஆகியவை விளைகின்றன. அழகிய மலைக் காட்சியைக் கண்டு மகிழ ஆடவர்க்கென்றும் பெண்டிர்க் கென்றும் தனித்தனியே இடங்கள் உள்ளன. 3 கி.மீ. தொலைவில் 'பிரமிட் பாயிண்ட்' என்னும் ஓர் இடம் உள்ளது.

ஏற்காடு

ஆர்தர் சீட்

சேலம் மாவட்டம் ஏற்காடு நகரின் மத்தியப் பகுதியிலிருந்து ஒரு கி.மீ. தொலைவில் செங்குத்தான சாலைவழியே சென்றால் இந்த இடத்தைக் கண்டுகளிக்கலாம். ஏற்காடு பெரிய ஏரியை இங்கிருந்து பார்த்து மகிழலாம்.

அண்ணா பூங்கா

ஏரியின் அருகே அண்ணா பூங்கா உள்ளது. இந்தப் பூங்காவின் மிக அருகில் குழந்தைகள் விளையாடுவதற்குச் சறுக்கல்கள் போன்றவற்றுடன் மற்றொரு பூங்கா உள்ளது.

அண்ணா பூங்கா

இறையியல் பள்ளி

டான்பாஸ்கோ சகோதரர்கள் 1945இல் இந்த இறையியல் பள்ளியைத் துவக்கியுள்ளார்கள். இப்புனித இல்லத்தில் கிறித்தவ இறையியல் மாணவர்கள் தங்கி இறையியல் கற்கிறார்கள்.

கரடிக் குகை

சேர்வராயன் கோயிலுக்குப் போகும் வழியில் இது அமைந்துள்ளது. அழகான ஒரு பங்களாவின் பக்கத்தில் கரடிகள் விளையாடுவதற்கு ஏற்றாற்போல ஒரு பெரிய குகை அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது கண்டுகளிப்பதற்கு ஏற்றதோர் இடம். இது தனியாருக்கு உரியதாகும். இதைத் தூய்மையாக

வைத்துக் கொள்வதும் இங்குச் செடி, கொடிகளை அழிக்காமல் பாதுகாப்பதும் நாம் அவருக்குக் காட்டும் நன்றியாகும்.

படகுத் துறை

படகுத் துறை

சுற்றுலாப் பயணிகளை வருடம் முழுக்கக் கவரத்தக்கக் குளிர்ச்சியும் தட்பவெட்பச் சூழலும் நிறைந்த இடம். ஏற்காடு ஏரியில் படகுப்பயணம் செல்பவர்களுக்கு மிகுந்த புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். இங்குள்ள இன்னொரு முக்கியப்பகுதி லேடிஸ் சீட். சுற்றிச்சுற்றிச் செல்லும் மலைத்தொடர் சாலைகளின் பரவசக்காட்சியை இங்கிருந்து காண முடியும்.

பெரிய ஏரி

பண்ணை மனை

அப்போதைய சேலம் மாவட்ட ஆட்சியர் எம்.டி.கோக்பர்ன் என்பவர் அரேபியாவிலிருந்து காபியையும், தென்னாப்பிரிக்காவிலிருந்து ஆப்பிள் போன்ற பழ வர்க்கங்களையும், முதன்முதலில் (1820 - 1829) அறிமுகப்படுத்தினார். இங்கு சில்வர் ஓக் போன்ற மரங்களும் பயிரிடப்பட்டன.

பெரிய ஏரி

ஏற்காட்டில் நீங்கள் தங்கும்போது உங்கள் கண்களைக் கவருவது பெரிய ஏரியாகும். இதைச் சுற்றிலும் பசுமை நிறைந்து குளிர்ச்சியாகத் தென்படுகிறது. அங்குள்ள ஏரிகளில் மிகப்பெரியது அது.

தாவர இயல் பூங்கா

பல்லாயிரக்கணக்கான தாவர வகைகள் அங்குக் காணப்படுகின்றன. பரணி இனத்தைச் சார்ந்த செடிகளைப் பார்ப்பவர்களும் அதுபற்றி ஆராய்ச்சி செய்பவர்களும் விரும்பிச் செல்லுகின்றனர். அங்கு ஒரு பசுமை இல்லமும் பல்வண்ணப் பூக்களின் தொகுப்பும் பார்வைக்கு இனிமை பயப்பன. 12ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறைபூக்கக்கூடியஅற்புதமான குறிஞ்சிப்பூக்கள் ஏற்காட்டின் தனிச்சிறப்பாகும்.

லேடீஸ் சீட்

ஏற்காடு மலையின் எழில்மிக்க இடங்களில் இதுவும் ஒன்று. கையில் தொலைநோக்கி இருந்தால் இந்தப் பார்வை இங்கிருந்து சமவெளிகளை நெருக்கத்தில் பார்க்கலாம். உள்ளும் புறமும் மரங்கள் சூழ்ந்து மலைச்சரிவின் வளைவு வளைவான மலைப்பாதைகளில் செல்லும் தொலைதூர வாகனங்களையும் அழகிய மலைத்தொடர்களின் காட்சியையும் இங்கிருந்து நீங்கள் பார்க்க முடியும்.

லேடீஸ் சீட்

நாமக்கல்

நாமக்கல் மாவட்டம் கடந்த 01.01.1997 முதல் சேலம் மாவட்டத்தில் இருந்து பிரிந்து, தனி மாவட்டமாகி, நாமக்கல்லைத் தலைநகராகக் கொண்டு செயல்படுகிறது. இதற்கு இரண்டு கோட்டங்கள். அவை நாமக்கல் திருச்செங்கோடு நான்கு வட்டங்கள். அந்த வட்டங்கள் முறையே நாமக்கல், ராசிபுரம், திருச்செங்கோடு, பரமத்தி வேலூர் நாமக்கல்லின் கோட்டைப் பகுதி மேற்குப் பக்கம் இருக்கிறது என்றால் பேட்டை என்ற வியாபாரப்பகுதி கிழக்குப் பகுதியிலும், மத்தியில் நாமகிரி மலையும் உள்ளன. நாமக்கல் என்ற பெயர்பெறக் காரணம் இம்மலையே.

இங்குள்ள கோட்டை ஒன்றரை ஏக்கர் பரப்பளவில் அமைந்துள்ளது. இதன் மீது ஏறுவதற்கான படிக்கட்டுகள் குறுகலானவை. நாமக்கல் கோழிப்பண்ணை நகரம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இங்கு லாரிகள் போக்குவரத்துத் தொழில் பெரும் அளவில் நடைபெறுகிறது.

ஆகாசகங்கை அருவி

கிழக்குத் தொடர்ச்சி மலையில் உள்ள கொல்லிமலை கடல் மட்டத்தில் இருந்து 1,190 மீ. உயரத்தில் உள்ளது. நாமக்கல்லில் இருந்து 40 கி.மீ. தூரம். கொல்லிமலை மூலிகைகளுக்குப் பெயர் பெற்றது. இங்கு அரசு மூலிகைப்பண்ணை, ஆகாச கங்கை அருவி, தாவரத்தோட்டம் என்று நிறைய இடங்கள் பார்ப்பதற்கு உள்ளன. தமிழ் இலக்கியத்தில் இடம்பெற்ற கடையெழு வள்ளல்களில் ஒருவர் வல்வில் ஓரி.

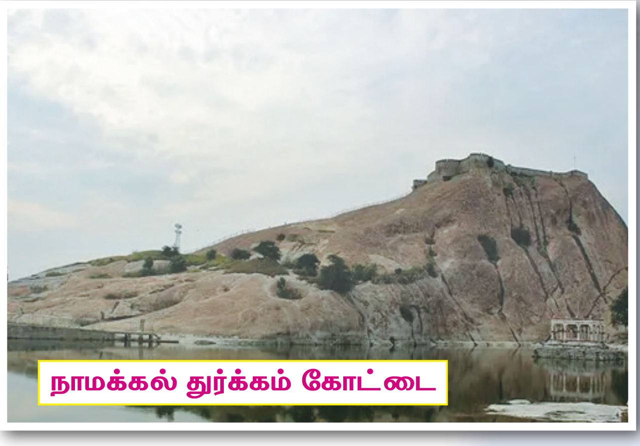
ஐயாறு

ஐந்து ஆறுகள் கலப்பதால் ஐயாறு. இதில் கலக்கும் ஆறுகள் அரோச்சி ஆறு, கானப்பாடி மூலை ஆறு, மாசி மலை அருவி, நக்காட்டு ஆறு, தாழிகை ஆறு. சித்தன் குட்டு உச்சியில் இருந்து இந்த ஐயாறு புறப்படுகிறது. இதன் உயரம் 4,500 அடி. அங்கு இதன் பெயர் வெள்ளைப்பாழி ஆறு. கொல்லி மலையின் பல இடங்களைத் தொடும்.

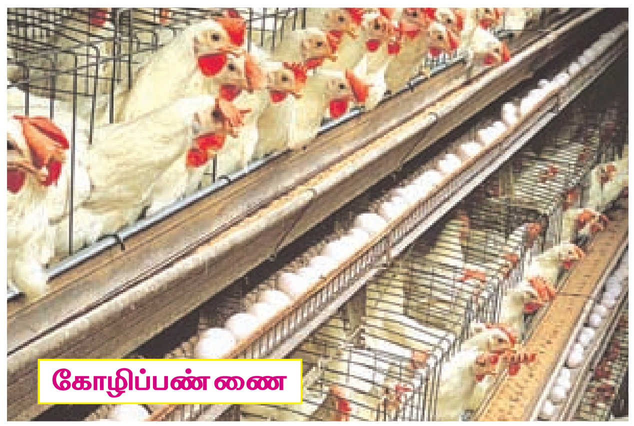
நாமக்கல் துர்க்கம் கோட்டை

இந்தக் கோட்டை நாமகிரியின் உச்சியில் உள்ளது. இரத்தம் தோய்ந்த இந்த மாவட்ட வரலாற்றில் குறிப்பிடப்படுகிற இயற்கையிலேயே உறுதி வாய்ந்த கோட்டைகளுள் ஒன்றாகும். மைசூர் மன்னரின் கையில் இருந்த இக்கோட்டை கி.பி.1769இல் வெள்ளையரால் கைப்பற்றப்பட்டது. சில மாதங்களில் ஹைதர் அலியால் கைப்பற்றப்பட்டு மீண்டும் 1792இல் வெள்ளையரின் கைகளில் விழுந்தது.

கொல்லிமலை



நாமக்கல் துர்க்கம் கோட்டை



கோழிப்பண்ணை

முட்டை வியாபாரம்

தமிழ்நாட்டில் நாமக்கல் மாவட்டமே முட்டை வியாபரத்தில் முன்னோடியாகத் திகழ்கிறது. கோழி வளர்ப்பில் இப்பகுதியே முதலிடம் பெறுகிறது. ஆடவர் மட்டுமன்றி மகளிரும் இத்தொழிலில் பேரார்வம் காட்டி வருகின்றனர். இங்கு உற்பத்தியாகும் முட்டையில் பெரும்பகுதி கேரளாவுக்குச் செல்கின்றன.

தேனி

மேற்கு மலைத்தொடர்ச்சி சூழ அமைந்துள்ள புது மாவட்டம் தேனி. இங்குள்ள மக்களின் முக்கியத் தொழில் விவசாயம், பெரியாறுடன் முல்லையாறும் சேர்ந்து இம்மாவட்ட மக்களின் தண்ணீர்த் தேவையை நிறைவு செய்தபிறகு வைகை அணைக்குப் போய்ச் சேருகின்றன. சமீபத்தில் மதுரை மாவட்டம் பிரிக்கப்பட்டபோது தேனி தனி மாவட்டமானது. மதுரை மாவட்டப் பிரிப்பின்போது தாய் மாவட்டத்துடன் சேர்ந்து இருந்த உத்தமபாளையம், பெரியகுளம், ஆண்டிப்பட்டி ஆகிய மூன்று வட்டங்களையும் ஒன்றிணைத்து உருவானதே தேனி மாவட்டம். இந்தப் புதிய மாவட்டத்தில் இம்மூன்று வட்டங்கள் தவிர, எட்டு ஊராட்சி ஒன்றியங்கள் உள்ளன. ஏலக்காய், பருத்தி, மிளகாய் ஆகியவற்றின் மொத்த வியாபாரத்திற்குப் பேர் போனது தேனி மாவட்டம். நெசவுத்தொழிலும் சிறப்பாக நடைபெறுகிறது. இது தமிழ்நாட்டில் இரண்டாவது பெரிய வாரச் சந்தை, தென்னிந்தியாவில் நான்காவது பெரியவாரச் சந்தையாகும்.

ஆண்டிப்பட்டி

ஆண்டிப்பட்டி வட்டத்தின் தலைமையகம் வருச நாடு மலைப்பகுதியைச் சார்ந்த சிற்றூர்களையும் சேர்த்து கணிசமான கிராமங்களையும் உள்ளடக்கியது ஆண்டிப்பட்டி வட்டம், கைத்தறி, நெசவு ஆகியவை பிரபலமான தொழில்கள்.

மேகமலை

தேயிலைத் தோட்டங்கள், ஏலக்காய் விவசாயம் இந்த ஒய்யார மலையின் புகழுக்குக் காரணம் கடல் மட்டத்திலிருந்து 1,500 மீ. உயரத்தில் உள்ளது. இது மேற்குத் தொடர்ச்சி மலை அடிவாரத்தில் அமைந்துள்ளது. சுற்றிலும் தேயிலைத் தோட்டங்களும் ஏலக்காய்த் தோட்டங்களும் நிரம்பியுள்ளன. இது மதுரையிலிருந்து 130கீ.மீ. தொலைவில் உள்ளது. அலை அலையாய்ச் செல்லும் மேகக்கூட்டங்கள் அழகாகக் காட்சியளிப்பதால் மேகமலை என்னும் பெயர் பெற்றது. பனியும் குளிரும் நிறைந்து பரவசம் ஊட்டக்கூடிய பகுதி. கடல் மட்டத்திலிருந்து 1,500 மீட்டர் உயரத்திற்கு மேல் உள்ளது. அடர்ந்த பசுமைக் காடுகளுக்கிடையே தேயிலை, காபித் தோட்டங்களும் ஏலக்காய், மிளகு, இலவங்கம் பயிரிடப்படும் இடங்களும் உள்ளன. அடர்ந்த காட்டுப்பகுதியில் அழகான வனவிலங்குகளும் காணப்படுகின்றன. இந்தப் பகுதியில் 600 கி.மீ. பரப்பளவில் மேகமலை வனவிலங்குச் சரணாலயம் ஒன்றை அமைப்பதற்கு வனத்துறையினர் திட்டமிட்டுள்ளனர். இந்தச் சரணாலயம் பெரியார் புலிகள் பாதுகாப்பு மையத்திற்கு உதவும் வகையில் அமையும். தென்மேற்கு மலைப்பகுதியின் பாதுகாப்புக்கும் உதவக்கூடும். செப்டம்பர் முதல் மார்ச் வரை அங்குச் சென்று வரலாம். பலவகைப் பறவைகள் உயிரினங்கள், விலங்கினங்கள் அங்குக் காணப்படுகின்றன.

மேகமலை

கும்பக்கரை அருவி

பெரியகுளம் கும்பக்கரை அருவி இயற்கையான சூழலில் அமைந்துள்ளது. இது ஒரு சுற்றுலாத் தலம். பெரியகுளத்திலிருந்து 9 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. இந்த அருவி கொடைக்கானலில் தோன்றி மலை வழியாக

கும்பக்கரை அருவி

ஓடிவந்து அடிவாரக் குன்றில் அருவியாகக் கருணை பொழிகிறது. இந்த இடத்தின் பெயர் கும்பக்கரை. இங்குப் பறவைகள், சிற்றுயிர்கள் இசைக்கச்சேரிநடத்தி உங்களை வரவேற்கின்றன. குளித்து மகிழலாம். உண்டு மகிழலாம். எப்போதும் பொழியும் அருவி இது. மழைக்காலங்களில் மட்டும் இந்த அருவி மகள் கொஞ்சம் சீறுவாள். நீங்கள் இங்குள்ள மலைப்பாதை வழியே கொடைக்கானலுக்கு நடந்தே செல்லலாம். பெரியகுளத்திலிருந்து கும்பக்கரைக்கு நகரப் பேருந்து வசதி உண்டு. தற்போதைய நிலவரப்படி பயணக்கட்டணம் ரூ.2 இங்குத் தங்குவதற்கான வாடகை விடுதிகள் கிடையாது.

சுருளி அருவி

கம்பத்திலிருந்து 8 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது சுருளிமலை, சுருளிமலை பச்சிலைகளுக்குப் பேர் பெற்றது. மலைப்பாதையின் உட்புறமாக அரை கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது சுருளி அருவி.

சுருளி அருவி

சுருளி அருவியிலும் சுற்றுப்புறத்திலும் சேர்த்து 18 குகைகள் உள்ளன.

அருவிக்குச் செல்லும் வழியில் இருபுறமும் அழகான இயற்கைக் காட்சிகளைச் கண்டு மகிழலாம். திராட்சைத் தோட்டங்கள் வழிநெடுக வரவேற்கும் பழங்கள் பழுத்துத் தொங்கும் காட்சி பரவசமூட்டும். 150 அடி உயரத்திலிருந்து விழுந்து ஒரு குட்டையுள் தேங்கி மீண்டும் 40 அடி ஆழத்தில் விழுவது கண்கொள்ளாக் காட்சியாகும். அருவியைச் சுற்றிலும் அடர்ந்து நிற்கும் பச்சைப்பசேல் எனத் தோன்றும் வனப்பகுதி கண்ணுக்கு விருந்தளிப்பதாகும். ஆடவரும், பெண்டிரும் தனித்தனியே நீராடப் போதிய வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. இந்த அருவியின் சிறப்புத்தன்மை என்னவென்றால் ஆண்டு முழுவதும் இங்கு நீராடலாம். ஆயினும் ஜூன் முதல் அக்டோபர் மாதங்களில் நல்ல சூழ்நிலை நிலவும். சிலப்பதிகாரத்தில் அதன் ஆசிரியர் இதன் அழகைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார் தேக்கடி, வைகை அணை, கும்பக்கரை அருவி ஆகிய இடங்களுக்குச் சுற்றுலாச் செல்வோர் இங்குச் செல்லத் தவறுவதில்லை.

சின்னமனூர்

சங்க இலக்கியத்திலும் தொல்காப்பியத்திலும் இடம்பெற்ற ஊர். இதன் தொன்மத்தைச் சுட்டிக்காட்ட வேறு என்ன அத்தாட்சி வேண்டும். இதன் பழைய பெயர் அரிகேசநல்லூர். சுற்றுப்புறமுள்ள கிராமங்களுக்கு இந்த நகராட்சி நகரே வியாபாரச் சந்தை, இவ்வூரின் வாரச் சந்தை மிகப்பிரபலமானது. தமிழக வரலாற்றின் முக்கியமான சான்றுகளான சின்னமனூர்ச் செப்பேடுகள் இங்குதான் உள்ளன.

சின்னமனூர் செப்பேடு

சேரன் வேடிக்கைப் பூங்கா

குடும்பத்தோடும் குழந்தைகளோடும் பொழுது போக்குவதற்கு ஏற்ற இனிய இடம். வீடியோ விளையாட்டு, படகுசவாரி, திறந்தவெளித் திரையரங்கு போன்ற பொழுது போக்கு வழிகள் பல உள்ளன. பசுமை நிறைந்த இந்தப் பூங்காவில் பொழுது போக்குவது நமது உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் நலம் பயப்பதாகும்.

சோத்துப்பாறை அணை

சோத்துப்பாறை அணைக்கட்டு பெரிய குளத்திலிருந்து 12 கி.மீ தொலைவில் உள்ளது. வராக நதியின் குறுக்கே கட்டப்பட்டுள்ள அணை இது. அழகான இந்தச் சுற்றுலா அணையில் கண்ணுக்கு எட்டிய தூரம் வரை உள்ள நீரின் வனப்பைக் கண்டு கண்களும் மனமும் குளிரும்.

சோத்துப்பாறை அணை

பெரிய குளம்

தேயிலைத் தோட்டங்களும் அணைகளும்

நெடுஞ்சாலையிலிருந்து பார்த்தால் வருசநாடு மலைப்பகுதி முழுவதும் அழகாகக் காட்சியளிக்கும் தனியார் தேயிலைத் தோட்டங்களும் காபித் தோட்டங்களும் நிறைய உள்ளன. ஹைவேஸ் எஸ்டேட், ஆனந்தா பிளாண்டேஷன்ஸ், பொன்சிவா பிளாண்டேஷன்ஸ் ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்கவை. ஒரு செயற்கை ஏரியும் ஆறு அணைகளும் உள்ளன: இனிய முறையில் பொழுது போக்குவதற்கு ஏற்ற இடம் ஆகும். மணலார் அணையிலிருந்து கம்பம் பள்ளத்தாக்கின் அழகைக் கண்டுகளிக்கலாம். இப்பகுதியில் படகு சவாரிக்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு வருகிறது.

புலி அருவி

தேனியிலிருந்து போடிக்கும் போடி மேட்டுக்கும் இடையில் மூணாறு சாலையில் இந்த அருவி உள்ளது. இதன் நீர்சுவையானது.

பெரிய குளம்

தேனி மாவட்டத்தின் முக்கிய நகரம் பெரியகுளம். கொடைக்கானல் மலையின் அடிவாரத்திலுள்ள இந்த நகரம் தேனியிலிருந்து 16 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது. கொடைக்கானலைப் போலவே எல்லாப் பெரிய நகரங்களுக்கும் சாலை வழி இணைப்புப் பெற்ற நகரம். அருகே உள்ள விமான நிலையம் மதுரை, சிக்கனமான தங்கும் விடுதிகள் இங்கு உள்ளன.

போடிநாயக்கனூர்

மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைக்குன்றின் அடிவாரத்தில் உள்ள போடிநாயக்கனூர் ஏலக்காய், காப்பி ஆகியவற்றிற்குச் சந்தையாக விளங்குகிறது.

வைகை அணை

போடிமேடு

அற்புத வனக்காட்சியுடன் இந்த இடம் 4,500 அடி உயரத்தில் உள்ளது. இளைப்பாற சிறந்த இடம். போடிநாயக்கனூரில் இருந்து 26 கி.மீ தொலைவில் உள்ளது இது.

வைகை அணை

இந்த அணைக்கட்டு ஒரு பிரதானமான சுற்றுலா இடம். ஆண்டிப்பட்டிக்கு அருகே முல்லையாற்றின் குறுக்கே இந்த அணைக்கட்டுக் கட்டடப்பட்டு உள்ளது. தேனியில் இருந்து 25 கி.மீ.

போடிமேடு

தொலைவு. மதுரை மாவட்ட விவசாயத்திற்குத் தேவைப்படும் நீரின் பிரதான வழிவகை வைகை ஆறுதான். இந்த அணைக்கட்டில் குழந்தைகள் பூங்கா, விலங்கு நிலையம் போன்றவை உள்ளன. அணைக்கட்டின் சுற்றிடங்கள் மிக வேகமாக வளர்ச்சி கண்டு வருகின்றன.

வெள்ளிமலை

தேனியிலிருந்து 6.5 கி.மீ. தூரத்தில் வருசநாடு மலைத்தொடரில் உள்ள அடர் காட்டுப் பகுதியான இங்குப் பூக்களும், தாவரங்களும் மண்டிக் கிடக்கின்றன.

நன்றி: தமிழ்நாடு ஒரு சுற்றுலாப் பார்வை என்னும் நூலிலிருந்து...

உடல்நலக் கல்வி

பொருள்

உடல்நலக் கல்வி என்பது வாழ்வில் நாம் தெரிந்துக்கொள்ள வேண்டிய மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். உடலில் இருக்கும் பாகங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள நாம் முயல வேண்டும். உடலின் வெளிப்புற உறுப்புக்கள், உள்புற உறுப்புக்களின் பணிகளை நாம் தெரிந்துக்கொண்டு அதன்படி வாழ்தல் வேண்டும். மக்களுக்கு உடல்நலம், சுகாதாரம், உறுப்புக்களின் இயக்கங்கள், நோய்கள், தடுப்பு முறை உடற்பயிற்சி ஆகியவை பற்றிக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள உடல்நலக் கல்வி பயன்படுகிறது.

வரையறை

வலுவான உடல், பாதுகாப்பு. நோயற்ற வாழ்வு, தனியாள் சுத்தம். முறையான நல்வாழ்வு, முழுத்திறனுடன் இயங்குவதற்கான உடல் சக்தி, தொடர்ந்து மகிழ்வுடன் வாழ்தல் ஆகிய அனைத்தும் உடல்நலத்தில் இடம்பெறுகின்றன.

உடல்நலக் கல்வி என்பது ஒருவர் நலமுடன் வாழத் தேவையான செய்திகளையும், நடவடிக்கைகளையும் அளித்தல்.

உடல்நலக் கல்வியின் நோக்கங்கள்

உலக சுகாதார நிறுவனம் நோக்கங்களைச் சுட்டிக் காட்டியுள்ளது.

அவையாவன,

நல்வாழ்க்கைக்குரிய நற்பழக்கங்களையும், முறைகளையும் கற்றல், அவற்றைக் கைவிடாது தொடர்ந்து பின்பற்றுதல்.

சமுதாயத்தில் கிடைக்கும் உடல்நலத்தைப், பேணுவதற்கான வசதிகளையும் வாய்ப்புகளையும் பயன்படுத்திக்கொள்ளுதல்.

தனிப்பட்டவரின் உடல்நலத்தையோ சமுதாயத்தின் சுற்றுப்புறச் சூழலையோ பாதிக்கக்கூடிய எச்செயலையும் ஒருவர் அல்லது சமுதாயம் செய்யாதிருத்தல்.

உடல்நலக் கல்வியின் முழுமையான இலட்சியமே நல்வாழ்வு நடத்தைகளை கைக்கொள்ளச் செய்தலே என உலக சுகாதார நிறுவனம் குறிப்பிடுகிறது.

பள்ளிகளில் உடல்நலக் கல்வியைக் கற்பிப்பது மிகவும் அவசியமாகும். உடல்நலக் கல்வி பெறும் மாணவர்கள் தங்களின் உடல்நலத்தை உயர்த்திக் கொள்கின்றனர். நல்வாழ்வுக்குரிய நடத்தைகளையும் தங்களின் உடல் தூய்மையைப் பேணுவதற்கான வழிமுறைகளையும் கற்றுக் கொள்கின்றனர் .

பள்ளியில் உடல்நலக்கல்வியின் முறைகள்

ஒவ்வொரு இந்தியக் குடிமகனின் கடமை ஆரோக்கியத்தினைத் தக்க வைத்தல் ஆகும். ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்கள் அனைவரும் தன்னுடைய கடமைகளை நாட்டிற்குச் சிறப்பாகச் செய்வார்கள். அதனால் மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. மாணவர்கள் சரியாக படிக்காததால் அவர்களுக்கு மன அமைதியும், சூழ்நிலையும் அமையவில்லை. அவர்களுக்கு இரவு முழுவதும் படித்தாலும் அவர்களால் தேர்வு சரியாக எழுத முடிவதில்லை. இதுவே ஆரோக்கியமாக உள்ளவர்களுக்குக் கடின உழைப்பானது சாத்தியம் சோம்பேறியாகவும் உடல்நலம் பாதிப்பாகவும் உள்ள மாணவர்களால் அவனுடைய படிப்பினைக் கவனிக்க முடிவதில்லை. அவன் கையில் புத்தகத்துடன் அமரும்போது அவன் மனதானது நிலையாக இருப்பதில்லை. ஆரோக்கியமாக உள்ள மாணவர்களால் நீண்ட நேரம் படித்தாலும் கடினமாகத் தெரிவதில்லை. அவனுடைய நினைவாற்றலை நீண்ட நேரம் தக்கவைத்துக்கொள்ள முடியும்.

அவனால் எந்த ஒரு செயலையும் மிகச் சிறப்பாகவும் எளிமையாகவும் செய்யமுடியும். அவனால் எதையும் நேசிக்க முடியும். ஏனெனில் அவனுடைய திறமை அதற்குக் காரணம் எந்தவொரு செயலையும் பயமில்லாமல், நம்பிக்கையுடன் நாட்டிற்காகச் செய்வான். அவன் தன் குடும்பத்திற்கு அவனால் வாழ்வில் எதையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அவன் எப்போதும் அவனுடைய எண்ணங்களில் உலகைவிட உயர்ந்தவனாகக் காணப்படுவான். உடல்ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ள மாணவர்கள் தங்களுடைய படிப்பில் பாதிக்கப்படுவார்கள். எனவே அவர்கள் மனரீதியாகவும், உடல்ரீதியாகவும் பாதிக்கப்படுவர். நாட்டின் வளர்ச்சி அவனுடைய பொறுப்பு, பக்கபலமாக இருப்பதில்லை. சிறப்பானபடி பள்ளியிலும் கல்லூரியிலும் அவனால் எந்தவொரு செயலையும் செய்ய முடிவதில்லை. கல்விப் பற்றிய நிகழ்ச்சிகளில் அவனுடைய பொறுப்புச் சரியாக அமைவதில்லை.

மாணவர்களின் தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத்தின் குறிப்பு

தனிப்பட்ட தூய்மை அல்லது சுத்தம் என்பது உடல் உறுப்புக்களைச் சரியான முறையில் பாதுகாப்பது. ஒரு மனிதனுடைய உடல் உறுப்புத் தூய்மை பற்றிய முக்கியத்துவத்தினைப் பின்வருமாறு காணலாம்.

தனிப்பட்ட தூய்மை

தனிப்பட்ட தூய்மை என்பது சுத்தமான

உடலாகும். இது மனிதனுடைய எண்ணங்களை உருவாக்கிக்கொள்ள உதவுகிறது. நாம் கண்டிப்பாக நம்முடைய உடலை அனுதினமும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய உடலைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வதற்கு சோப்பு, சுத்தமான தண்ணீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும். நம்முடைய உடலை அசுத்தமான சூழ்நிலையிலிருந்து நம்மால் முடிந்தவரை பாதுகாக்க வேண்டும். இதனால் பல தோல் வியாதிகளிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

முடித்தூய்மை (Cleanliness of Hair)

முடிசுத்தம் என்பது தனிப்பட்ட தூய்மையால் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு பகுதியாகும். நாம் நம்முடைய முடியை மிகவும் கவனமுடன் சுத்தமான நீரில் தூய்மை செய்யவேண்டும், (சீப்பை முடியில் சிறிது நேரம் வரை) நமக்கென்று தனித்தனியாக சீப்பு, ப்ரஷ் தனிப்பட்ட துண்டு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி முடியைப் பாதுகாக்க வேண்டும். இதனால் முடியைப் பலவிதமான அசுத்தங்களிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.

கைத்தூய்மை

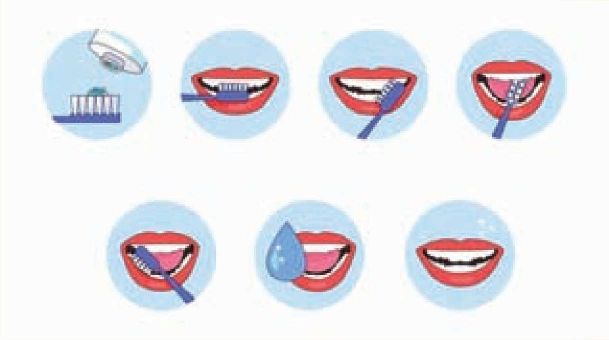
கைகளினால் அனேகப் பொருட்களை இங்கும் அங்கும் தொடுகிறோம், தனிப்பட்ட பொருள்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். இதனால் நம்முடைய கைகளை தினமும் முக்கியமாக நாம் உண்ணுவதற்கு முன் சோப்புகளினால் தூய்மைப்படுத்த வேண்டும்.

கைகளில் நகம் வளர்த்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும். சிலர் கைகளை வாயில் சப்புவதைப் பழக்கமாக வைத்திருக்கின்றனர். இதைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கண் பாதுகாப்பு

கண் நம் உடலின் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு உறுப்பாகும். இதனை நாம் கண்டிப்பாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். நாம் நம் கண்களைக் குளிர்ச்சியான நீரினால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். கண் தூய்மை என்பது மிகவும் முக்கியமானது. தேவையற்ற சொட்டு மருந்துகளை உபயோகிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். சிலர் கண் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது நல்லது. நம்முடைய கண்களை எப்பொழுதும் ஓய்வுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். படிக்கும்போது சரியான வெளிச்சத்தில் படிக்க வேண்டும். கண்களில் விரல் விட்டுத் தூய்மைப்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பல் பாதுகாப்பு



பல் தூய்மை நம் உடலில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பகுதியாகும். நாம் கண்டிப்பாக நம் பல்லை ஒரு நாளைக்கு இருமுறை காலையும், தூங்குவதற்கு முன்பும், தூய்மை செய்யவேண்டும். இதனால் நம் பல்லில் உள்ள தேவையற்ற அழுக்குகள் வெளியேறும், கிருமிகள் நம் உடலுக்குள் நுழைவதைத் தவிர்க்கலாம். பல்லில் சில பாதிப்புகள் ஏற்பட்டால் முறையான மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்.

மாணவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஆரோக்கிய குறிப்புகள்

- ஒவ்வொருவரும் முறையான உணவுகளைக் கையாள வேண்டும்.
- தூய்மையான காற்றையும், வெளிச்சத்தையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.
- நம்முடைய உடலைச் சூழ்நிலைக்கேற்ப (குளிர்காலம், கோடைகாலம்) சரியான முறையில் பாதுகாக்க வேண்டும்.
- சரியான உடற்பயிற்சி, தேவையான ஓய்வை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- வியாதியற்ற உடலை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.
- எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும்.

நீண்டநாள் வாழ்வதற்குக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள்

- திறந்த வெளியான காற்றை சுவாசிக்க வேண்டும்.
- ஆழ்ந்த சுவாசத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- அளவுக்கு மீறி எதையும் உண்ணுதலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- அதிகமாகக் கோபப்படுவதையும், கவலைப்படுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- அளவான உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.
- நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். அதிகமாகப் பேசுவதைத் தவிர்த்து, சிந்திப்பதை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- தன் யோசனைகளை நாள்தோறும் மேற்கொள்ள வேண்டும்
- நாம் உட்கார்ந்து எழுந்து நடத்தலை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- நாம் வாய், பல், நாக்கை தினமும் தூய்மைப்படுத்த வேண்டும்.
- நாள்தோறும் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவேண்டும்.
- உடலைக் கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் சாப்பிடுவதற்கு முன் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- நேரத்திற்கு உண்ணுதல் வேண்டும். உடலுக்கேற்ற வேலைகளையே மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- சாதாரண வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- நல்ல யோசனைகள், உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொண்டு நம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கிய விதிகள்

மாணவர்களுக்கு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற விதிகளைத் தெளிவாக ஆரோக்கிய நூல், உடல், பொது அறிவியல், சமூக அறிவியல் மொழிப்பாடங்கள் மூலம் குறிப்பிட்டுள்ளனர். உடலில் வடிவத்தையும், அதன் செயல்பாட்டையும் உடலைத் திடமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கும் உடல்நிலை சரியில்லாதபோது அதனை குணப்படுத்துவதற்குத் தேவையான குறிப்புகளை மாணவர்கள் புரிந்து கொள்ளுவதற்கும், இப்பாடங்கள் உதவுகின்றன.

ஆரோக்கிய சேவை

பள்ளி ஆரோக்கிய மையம் ஒரு மருத்துவ அலுவலகமாக நடைபெறுகிறது. மாணவர்களுக்கு மருத்துவமனையில் ஆரோக்கிய சேவை செய்யப்படுகிறது. அது மாணவர்களுக்குத் தேவையான உடல் ஆரோக்கிய விதிமுறைகளைக் கொண்டு நடத்தப்படுகிறது. பல மாணவர்கள் ஆரோக்கிய மையத்திற்குத் தன் சொந்த பிரச்சினைகளுக்காக வருகிறார்கள். அதாவது காசநோய், இரத்தசோகை, இருதய நோய்கள் ஆகிய நோய்கள் வருகின்றன. ஆரோக்கிய சேவை மைய மருத்துவர்கள் மாணவர்களின் ஆர்வமில்லாமையை அறியவேண்டும். இரவு நேரத்தில் தூக்கம் இல்லாமல் அவதிப்படும் மாணவன் ஆரோக்கிய மையச் சேவை மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. மருத்துவர்கள் மாணவர்களுக்குக் குறைகளை விளக்கிக் கூற வேண்டும். மாணவர்களுக்குத் தேவையானபோது அறிவுரைகளை ஆசிரியர்கள் வழங்கவேண்டும். ஆரோக்கிய சேவை மையம் தம்மால் இயன்ற வரை ஒரு தனி மாணவனுக்கு நன்மையைச் செய்ய வேண்டும்.

ஆரோக்கியத்தின் மேற்பார்வையாளர்கள்

அனைத்துப் பள்ளிகளின் ஆரோக்கிய நிகழ்ச்சி நிரல் பற்றிப் பயிற்சியாளர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். மேலும் உடற்பயிற்சி, யோகா, விளையாட்டு, பாதுகாப்பு, சமூகச் சேவை, பண்பாடு, நிகழ்ச்சி நிரல், முதலுதவி ஆகியவற்றையும் கண்காணிக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்புக் கல்வி

ஆபத்து நிறைந்த சூழ்நிலையில் ஒருவன் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்கான விதிமுறைகளைக் கூறுவதே பாதுகாப்புக் கல்வி ஆகும். இக்கல்வி மாணாக்கர்களுக்குக் கட்டாயமாகக் கற்பிக்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில் இத்தகைய கற்றலினாலும் அதனைப் பின்பற்றுவதாலும் விபத்திலிருந்து தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள ஏதுவாக இருக்கும். பாதுகாப்புக் கல்வி ஆரம்ப வகுப்பிலிருந்தே கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

விபத்துகள் தாமே ஏற்படுவதில்லை, அவை ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. அவை ஏற்படப் பல காரணங்கள் உள்ளன. நினைவின்மை, அறியாமை ஆகியவை விபத்துக்கள் ஏற்படக் காரணமாக உள்ளன. நிதானத்துடன் ஜாக்கிரதையாகச் செயல்பட்டால் விபத்துக்கள் ஓரளவு தவிர்க்கப்படலாம். வியாதிக்கு மருத்துவம் பார்ப்பதற்கு முன் வியாதியை வரவிடாமல் தடுப்பது சாலச் சிறந்தது என்று உள்ள முதுமொழிக்கு ஏற்ப விபத்துக்கள் ஏற்படாவண்ணம் தடுப்பதே சிறந்த வழி. எனவேதான் பாதுகாப்புக் கல்வி அவசியம் ஆகிறது.

பள்ளியில் பாதுகாப்பு

பள்ளிக் கட்டடம் அவ்வப்போது பழுது பார்க்கப்பட வேண்டும் அதன் உறுதித் தன்மையைக் கவனிப்பது அவசியம்.

மாடிப்படிகளின் பக்கங்களில் கைப்பிடிகள் அமைக்கப்பட வேண்டும்.

தீ விபத்திலிருந்து காப்பதற்குப் போதுமான வசதிகள் செய்து தரப்பட வேண்டும் குறிப்பாக ஓலைக் கொட்டகைகளில் பள்ளி நடத்தப்பட்டால் தீயணைப்புக் கருவிகள் அவசியம் பள்ளிகளில் இருக்க வேண்டும்.

மேசைகள், நாற்காலிகள், பெஞ்சுகள் ஆகியவை நல்ல நிலையில் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மாணாக்கர்கள் நல்ல நிலையில் உட்கார்ந்து படிக்க வசதியாக இருக்க வேண்டும்.

விஞ்ஞானம் சம்பந்தமான சோதனைச் சாலைகள் நல்ல முறையில் அமைக்கப்பட்டு அவை சிறந்த முறையில் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். குறிப்பாக இரசாயனப் பொருட்களைப் பத்திரமாக அலமாரியில் வைத்துப் பூட்ட வேண்டும். அவற்றைத் தேவையான போது எப்படி எடுக்க வேண்டும் என்பதையும் சொல்லித்தர வேண்டும்.

வகுப்பறைகள் விசாலமாகவும், காற்றோட்டமாகவும் வெளிச்சமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

இடைவெளி நேரங்களில் மாணாக்கர்கள் வகுப்பறையிலிருந்து வெளியே வந்து கூடிப்பேசி விளையாட, சாப்பிட தாராளமாக இடம் தேவை.

பள்ளியும் பள்ளியின் மைதானமும் நல்ல முறையில் வேலியிடப்பட வேண்டும். முடிந்தால் அவற்றிற்கு மதில் சுவர் கட்டப்பட வேண்டும்.

பள்ளி முடிந்தவுடன் மாணாக்கர்கள் வெளியே வந்து அல்லது வரும்போது ஒருவர்பின் ஒருவராக வரிசையாக வெளியே வர பயிற்சி அளித்தல் வேண்டும்.

பள்ளியின் இருப்பிடம், இரயில் நிலையம், தொழிற்சாலை, சத்தம் அதிகம் உள்ள பகுதியிலிருந்து வெகு தொலைவு தள்ளி இருத்தல் வேண்டும்.

பள்ளிக் கட்டடங்கள் சுத்தத்திற்கும், ஒழுக்கத்திற்கும் முன் மாதிரியாக இருந்து நல்ல பாதுகாப்புக்கு அடிகோல வேண்டும்.

நன்றி: **யோகா, உடல்நலக் கல்வியும், உடற் கல்வியும் எனும் நூலிலிருந்து....**

வள்ளல் மலையமான் திருமுடிக்காரி

திருக்கோவிலூரைத் தலைநகராகக் கொண்ட நாடு 'மலாடு' என்பதாகும். மலையமான் என்னும் பரம்பரை அடைமொழியுடன் கூடிய அரசர்கள் அதனை ஆண்டு வந்தனர். எனவே அது 'மலையமான் நாடு' என்று அழைக்கப்பட்டது. நாளடைவில் அது சுருங்கி மலாடு என்று ஆனது.

இந்த 'மலாடு' என்னும் நாட்டில் மலைகள் அதிகம். இந்நாட்டிலுள்ள மலைகளில் குறிப்பிடத்தக்கது முள்ளூர் என்னும் பெயருடைய மலையாகும். எனவே, மலாடு மன்னன் முள்ளூர் மன்னன் என்றும் அழைக்கப்படுவான். இந்த மரபில் வந்தவன்தான் திருமுடிக்காரி என்பவன். இவன் பெருமை மிகுந்த கடையெழு வள்ளல்களுள் ஒருவனாவான்.

திருமுடிக்காரி ஒரு சிற்றரசன். கல்வி கேள்விகளில் இவன் சிறந்து விளங்கியதோடு, போர்ப் பயிற்சிலும் வல்லவனாக விரும்பினான். எனவே, தனக்கென ஒரு பஞ்ச கல்யாணி குதிரையைத் தேர்ந்தெடுத்து அதனைப் போருக்கு ஏற்ப பயிற்சியளித்தான்.

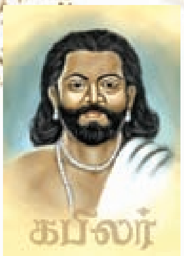
மேலும் அவன் வில், வாள், வேல் போன்ற படைக்கலங்களை எவ்வாறு திறமையாகக் கையாள வேண்டும் என்பதை அந்தந்தத் துறை வல்லுனர்களிடம் பயிற்சி பெற்று அதிலும் சிறந்து விளங்கினார்.

இத்தகைய பேராற்றல்மிக்கவனாக காரி விளங்கியதால், முடியுடைய மூவேந்தர்கள் போரின்போது அவனைத் தங்கள் பக்கம் இருந்து போரிட அழைப்பர். யார் அதிகப் பொருள் தருகிறார்களோ அவர்கள் பக்கம் இருந்து காரி அவர்களுக்கு வெற்றி பெற்றுத் தருவான். காரி எப்பக்கமோ வெற்றியும் அப்பக்கமே என்ற நிலையில் காரியின் போர்த்திறம் பெரிதும் போற்றப்பட்டது.

காரி வீரத்தில் மட்டுமின்றி, ஈரத்திலும் சிறந்து விளங்கினான். முடியுடை மூவேந்தர்களால் பெற்ற செல்வங்களையும், தன் ஆற்றலால் திரட்டிய செல்வங்களையும் தன்னை நாடி வரும் பாணர். கூத்தர், விறலியர், பொருநர், புலவர் என யாவர்க்கும் வாரி வழங்கினான்.

தன் அரண்மனை வாயிலில் நிற்போர் எவராக இருந்தாலும் இவன் வேண்டியவன், இவன் வேண்டாதவன் என வேற்றுமை பார்க்காமல் வேண்டுவோர்க்கு வேண்டும் பொருளை அளித்தான் காரி.

காரி இப்படிப் புலவர்களின் தரமறியாமல் அனைவருக்கும் ஒரேவிதமான பரிசிலை அளிப்பதைக் கபிலர் என்னும் புலவர் கேள்விப்பட்டுக், காரியின் இச்செயல் குறையுடையது என்பதைத் தனது பாடல் மூலம் உணர்த்தினார்.



ஆனால் காரியிடம் பரிசில் பெறச்செல்பவர்கள்புறப்படும்நேரம் நல்ல நேரம்தானா என்றெல்லாம் பார்ப்பதில்லையாம். தீய சகுணமே ஏற்பட்டாலும் காரியின் வள்ளன்மை களங்கப்படாதாம். இவ்வாறு அனைவர்க்கும் இல்லை என்று சொல்லாமல் ஈவதற்காகவே காரி பகைவரின் போர்க்களம் செல்வதும் பசுக்கூட்டங்களைக் கவரும்போது தன்னை எதிர்ப்பவர்களை வென்று அவைகளைக் கொண்டு வருவதும் காரி தன் திறமாக வைத்திருந்தான் என்பதைப் பரணர், கபிலர் அவனைப் பற்றி எழுதிய பாடல்களால் அறியலாம்.

காரி இரண்டு செயல்களால் பெரும்புகழ் பெற்றான். ஒன்று போர்க்களத்தில் தன்னை எதிர்த்து வரும் பகைவரை அஞ்சாது போரிட்டு அவர்களை வெல்லுதல். மற்றொன்று தன்னிடம் யார் வந்து கேட்டாலும் அவர்களுடைய துன்பம் தீரும் வகையில் தன்னை நாடி வந்தவர் மனம் மகிழும்படி பரிசில்களை வாரி வழங்குதல் என்பனவாகும்.

காரியின் புகழ் வடதிசையில் பரவியது. ஆரிய மன்னர்களை அவன்மீது பொறாமை கொள்ளச் செய்தது. அதனால் ஆரிய மன்னர்கள் காரியின்மேல் போர் தொடுத்து வந்தனர். ஆனால், அவர்கள் காரியின் போராற்றலுக்கு முன்னால் நிற்க முடியாமல் தோற்றோடிப் போனார்கள். ஆரிய மன்னர்களைக் காரி வெற்றி கொண்டதை நற்றிணை என்னும் சங்க இலக்கியம்,

“ஆரியர் துவன்றிய பேரிசை முள்ளூர்ப்
பலருடன் கழித்த ஒள்வாள் மலையனது
ஒருவேற்கு ஓடி யாங்கு ”

- என்று பாராட்டுகிறது.

தன் நாட்டை விரிவுபடுத்த வேண்டும் என்னும் ஆசையாலும், தன் வீரம், புகழ் மற்ற நாடுகளிலும் பரவ வேண்டும் என்னும் காரணத்தாலும் அக்காலத்தில் வாழ்ந்த அரசர்கள் வலியச் சென்று போர் புரிவர். இவ்வாறு பேரரசர்கள் மட்டுமே எண்ணிப் போர் புரிவர்.

ஆனால், என்ன காரணத்தினாலோ சிற்றரசர்களாக விளங்கிய காரிக்கும் அதியமான் நெடுமான் அஞ்சிக்கும் கருத்து வேறுபாடு

ஏற்பட்டது. அது முற்றி இறுதியில் போர் புரியும் படி செய்தது.

காரிக்கும் அதியமான் நெடுமான் அஞ்சிக்கும் கடும் போர் நடந்தது. போரில் அதியமான் நெடுமான் அஞ்சி வெற்றி பெற்றான்.

காரி தன்னுடைய ஆற்றல் முழுவதையும் காட்டி போரிட்டபோதும் தோல்வியே அடைந்தான். எனவே, அவன் சேர மன்னனான பெருஞ்சேரல் இரும்பொறையோ அதியமான் நெடுமான் அஞ்சியிடம் போர் செய்ய பெரும்படையைத் திரட்ட வேண்டியிருப்பதாகத் தயக்கம் காட்டினான்.

அதே நேரத்தில் காலம் கருதி தன்னிடத்தில் காத்திருந்த காரியைப் பயன்படுத்தி தன்னுடைய நீண்டநாள் விருப்பம் ஒன்றையும் நிறைவேற்றிக் கொள்ள பெருஞ்சேரல் இரும்பொறை திட்டமிட்டான்.

ஓரி ஆட்சியிலிருந்த கொல்லி மலையைத் தன்னுடையதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே பெருஞ்சேரல் இரும்பொறையின் நீண்டநாள் விருப்பமாகும். இதுதான் தக்க சமயம் எனப் பெருஞ்சேரல் இரும்பொறை நினைத்தான். தன் எண்ணத்தைக் காரியிடம் கூறினான் பெருஞ்சேரல் இரும்பொறை.

காரி ஒருநாள் பெரும்படையுடன் சென்று ஓரியைப் பெரும்போரில் கொன்று அவனுடைய ஊர் மக்கள் அழும்படி அவனுடைய நாட்டைக் கைப்பற்றிப் பெருஞ்சேரல் இரும்பொறையிடம் ஒப்படைத்தான்.

இதனால் பெருஞ்சேரல் இரும்பொறை பெரிதும் மகிழ்ந்தான். தன் நெடுநாள் எண்ணத்தை நிறைவேற்றி வைத்த காரிக்கு அவனுடைய உள்ளம் நன்றி தெரிவித்தது. காரிக்கு உதவ வேண்டும் என்று அவன் உள்ளம் விரும்பியது.

காரிக்கு உதவி செய்வதற்காக நெடுநாட்கள் காத்திருந்த பெருஞ்சேரல் இரும்பொறை சரியான சமயத்தில் அதியமான நெடுமான் அஞ்சியின் மேல் போர் தொடுத்தான். பெரும்படையுடன் சென்று அதியமானுடைய தலைநகராகிய தகடூரை முற்றுகையிட்டான்.

தன் கோட்டை வாயில்களை அடைத்து உள்ளே இருப்பதில் யாதொரு பயனும் இல்லை என உணர்ந்த அதியமான் கோட்டையை விட்டு வெளியே வந்து பெருஞ்சேரல் இரும்பொறையுடன் நேராகப் போரில் இறங்கினான். ஆனால், இறுதியில் பெருஞ்சேரல் இரும்பொறை வீசிய கூர்வேல் அதியமான் நெடுமான் அஞ்சியின் மார்பில் பாய்ந்து அவனைக் கொன்று விட்டது. போரில் அதியமான் நெடுமான் அஞ்சி இறந்தான்.

வெற்றியில் மிதந்த பெருஞ்சேரல் இரும்பொறை அதியமான் நெடுமான் அஞ்சியின் காட்டைத் தன்வயப்படுத்திக் கொண்டு, காரிக்கு அவனுடைய பகுதியான முள்ளூர்க் கானத்தை வழங்கினான். காரி பெருமகிழ்ச்சியுடன் அரசாண்டான். கபிலர், மாறோகத்து நப்பசலையார் போன்ற புலவர்கள் இவனுடைய கொடைப் பெருமையைப் பாடியுள்ளனர்.

காரியின் கொடைத்திறனை வியந்து கபிலர் பாடிய பாடல் பின்வருமாறு,

"நாட்கள் உண்டு, நாள் மகிழ் மகிழின்,
யார்க்கும் எளிதே தேர்ஈதல்லே:
தொலையா நல்லிசை விளங்கு மலையன்
மகிழாது ஈத்த இழையணி நெடுந்தேர்
பயன்கெழு முள்ளூர் மீமிசைப்
பட்டமாரி உறையினும் பலவே"

அரசர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும்பொழுது, தேரையும் தம் நினைவு அறியாமல் வழங்கி விடுவர். அது நிகழ்வது மிகவும் எளிதாகும். ஆனால், அவ்வாறு எந்த மயக்கமும் இல்லாமல் உள்ளத்தில் விருப்பமுடன், வரும் இரவலர்களுக்கு காரி தேர்களாகவே வழங்குகின்றானே. அவைகூட ஒன்றிரண்டு அல்ல. முள்ளூர் மலையில் வீழும் மழைத் துளிகளை விட அவன் வழங்கிய தேர்கள் பலவாகும் என்பது பாடலின் கருத்தாகும்.

காரியின் ஆட்சித்திறன் சிறப்பைக் கபிலர் பின்வரும் பாடல் மூலம் விளக்குகிறார். அப்பாடலானது,

"கடல்கொளப் படாஅது உடலுநர் ஊக்கார்
கழல்புனை திருத்தடிக் காரிநின் னாடே!
அழல்புறந் தரூஉ மந்தண ரதுவே
வீயாத் திருவின் விறல்கெழு தானை
மூவரு ளொருவன் துப்பா கியரென
ஏத்தினர் தரூஉங் கூழே நுங்குடி
வாழ்த்தினர் வரூஉ மிரவல ரதுவே
வடமீன் புரையும் கற்பின் மடமொழி
அரிவை தோளள வல்லதை
நினதென விலைநீ பெருமிதத் தையே"

- புறநானூறு

காரியே உன்னுடைய நாடு, கடலால் கொள்ளப்படாதது, பகைவரும் கொள்ள நினையாதது. உன் அந்தணருடைய வேள்வித் தீயைப் போன்றது. பெரும் வேந்தர்களிடமிருந்து வந்தேரர் நின்னை வாழ்த்தித் தரும் பெரும்பொருள் உன் குடியை வாழ்த்தி வரும் பரிசிலருடையது.

எனவே, வடதிசை தோன்றும் அருந்ததியைப் போன்ற கற்பு வாய்ந்த மென்மையான சொற்களைப் பேசும் உன் மனைவியை மட்டுமே உன்னுடையது என்று சொல்ல ஒன்று உடையவனாய் இருக்கையில் எப்படி நீ பெருமிதம் உடையவனாக இருக்கின்றாய் என்பது மேற்காணும் பாடலின் விளக்கமாகும்.

இங்ஙனம் புலவர் போற்றும் சிறந்த புகழுடையவனாக வாழ்ந்தான் திருமுடிக்காரி.

வாழ்க காரியின் வள்ளன்மை.

– நன்றி : **அருணாவின் கடையெழு வள்ளல்கள் என்னும் நூலிலிருந்து...**

வகைப்படுத்துங்கள்! வாகை சூடுங்கள்!

– காவிரி மைந்தன்

பெரும்பான்மையான மக்களுக்கு ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகள் வருகின்றன என்கிற கவலை உண்டு. எதைச் செய்வது எதை விடுப்பது என்கிற கேள்விகள் எழுகின்றன. காலத்தைத் திட்டமிடத் தெரிந்தவர்கள் மட்டுமே லாவகமாக இக்கேள்விகளுக்கு விடைகாண முடிகிறது. நேரம் என்பது எல்லோருக்கும் பொதுவான செல்வமாக இருக்கிறதல்லவா? அதில் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் முக்கிய நேரம் அல்லது Prime time எனப்படும்.

முதன்மை நேரம் உண்டு. உதாரணத்திற்கு அதிகாலை எழுந்து படிக்கின்ற மாணவருக்கு அதுவே Prime time. அன்றைய தினத்தில் ஆற்ற வேண்டிய பணிகளில் அதிமுக்கியமானவை எவை என்பவற்றை முன்கூட்டியே பட்டியலிட்டுக் கையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த Prime timeஇல் வேறு எந்த வேலைக்கோ அல்லது வேறு எந்த நபருக்கோ அந்த நேரத்தைச் செலவிடக் கூடாது.

அலுவலகங்களில் கூட பணிநேரம் என்பது 8 மணி நேரம் என்றாலும் அதில் ஒருவர் சுறுசுறுப்பாக Activeஆக பணிபுரியும் நேரம் என்பது 25 முதல் 35 சதவிகித விழுக்காடு மட்டுமே. சரியாகச் சொல்லப்போனால், மற்ற நேரங்களில் செலுத்தப்படும் கவனம், ஆற்றல் இவைகளின் ஒட்டுமொத்தத் தீவிரம் இந்த 35 சதவிகித நேரத்திற்குள் அடங்கிவிடுகிறது என்பது விஞ்ஞானப் பூர்வ உண்மையாகும். எனவே அதிக கவனம் தேவைப்படாத விஷயங்களை Prime time அல்லாத நேரங்களில் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

நம்முன் உள்ள பணிகளைப் பட்டியலிடும் போது, ஒவ்வொரு பணியையும் செய்து முடிக்கத்

தேவையான கால அளவு என்ன என்பதையும் அங்கே குறிப்பிட்டுக்கொள்வது நல்லது. பிறகு எந்தெந்தப் பணிகளுக்கு முன்னுரிமைத் தரப்பட வேண்டும் அல்லது எவை எவை எந்த அளவிற்கு முக்கியத்துவமானவை என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு அவற்றை வரிசைக்கிரமமாக வகைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். மிக மிக முக்கியமானவை. மிக முக்கியமானவை. முக்கியமானவை. அந்த அளவு முக்கியமில்லை. இருந்தாலும் நேரம் இருப்பின் செய்து முடிக்கப்படவேண்டியவை என்று அந்தப் பட்டியல் நீளட்டும்.

இவ்வாறு வகைப்படுத்திக்கொண்டால் கண்டிப்பாக நம்மால் நிறைய காரியங்களைச் செயலாற்ற முடியும் என்பதுடன் வேண்டிய விஷயங்களுக்கு முன்னுரிமை தருவதும் நிலைநிறுத்தப்படும். மேலும் இதில் இன்னொரு வசதி என்னவென்றால் அவசியத் தேவைகளுக்கேற்ப மாற்றம் செய்து கொண்டாலும் செய்து முடிக்க வேண்டிய பணிகளை விட்டுவிடாமல் அல்லது மறவாமல் செய்திட ஏதுவாக இருக்கும். நாம் செல்ல வேண்டிய இடங்கள், அங்கே செலவழிக்கப்பட வேண்டிய நேரம், செல்லும்போது ஏற்படும் பயண தூரம், வாகன நெரிசல் போன்றவற்றைக் கருத்தில்கொண்டு இப்பட்டியல் தயாரிக்கப்படும்போது நமக்கான பாதை தெளிவாக இருக்கும்.

அதுசரி..., இப்பட்டியலை எப்போது தயாரிப்பது என்கிற முணுமுணுப்புகள் புரிகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் இரவு கண்ணுறங்கும் முன்னதாக. அடுத்த நாள் நாம் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள், பணிகள் என முன்னே சொன்னபடி பட்டியலிடுங்கள். இதன் மூலம் உங்கள் மூளையிலும் அப்பட்டியலைப் பதிவு செய்கின்ற அதிசயம் உங்களை மிகவும் சிறப்பாகச் செயல்படத் துணை புரியும். காலத்தை வெல்ல இதுதான் சிறந்த வழி. காத்திருக்காமல் இன்று முதல் செயல்படுங்கள். வெற்றி பெறுங்கள்.

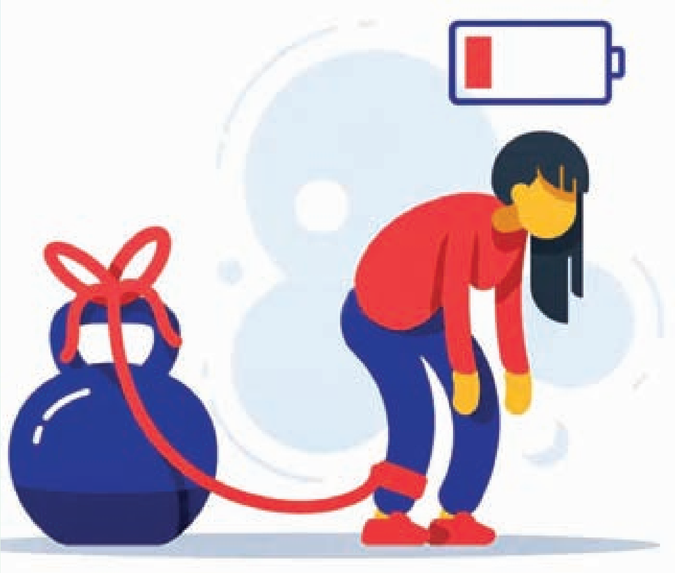
காரணங்கள் பத்து

அட... யார் படிச்சாலும், படிக்காவிட்டாலும் இது நல்ல தலைப்பு, எழுதப்படவேண்டிய கட்டுரை, அவசியம்கருதி எழுதிவைப்போம்.. எப்படியும் படிக்கப்பட்டுவிடும். பயன்பட்டு விடும் என்கிற நம்பிக்கையை மனதிலிட்டு, எழுத்தாணியை வெள்ளைத்தாளில் உள்ளம் பதிய உழுது வைக்கிறேன். இதன் விளைச்சல் - நிச்சயம் உங்களுக்குப் பயன்படும் என்று உளமார நம்புகிறேன்.

சரி - இப்போது நேரத்தைப் பற்றி என்ன அறியப் போகிறோம்? தெரியுமா? நேரத்தைச் சரிவர நிருவகிக்க முடியாமல் திணறுவதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. அவை யாவை என்பதை அறிதல், அக்காரணங்கள் அறிந்த பின்னராவது நேரத்தை வெற்றிகொள்ள நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய முடிவுகள் பற்றித்தான்!

- ❖ எதையுமே செய்துவிடலாம் என்கிற அலட்சியப்போக்கு,
- ❖ இன்னும் நேரமிருக்கிறது என்கிற மெத்தனம்,
- ❖ எந்த ஒரு செயலுக்கும் தேவையான குறைந்தபட்ச நேரத்தைச் சரியாக மதிப்பீடு செய்யத் தவறுவது,
- ❖ மறதி,
- ❖ காலம் தவறுதல்,
- ❖ அணுகும் முறைகள்,
- ❖ தகவல் குறைபாடு,
- ❖ தகவல் பரிமாற்றம்,
- ❖ ஏனையோரைச் சார்ந்திருத்தல்,
- ❖ மனக்குழப்பம் - அமைதியின்மை - உடல்நிலை,

எதையுமே செய்துவிடலாம் என்கிற அலட்சியப்போக்கு



என்ன சார் இது? பெரிய வேலை. செய்யலாம் செய்யலாம் என்று சோம்பிக்கிடக்கும் பல பேரால், முடிவில் செய்துமுடிக்க வேண்டிய காலம் கடந்த பின்னும், அட பரவாயில்லை சார்! என்கிற பிரகஸ்பதிகளையே இங்கு நாம் அதிகம் காண்கிறோம்.

இன்னும் நேரமிருக்கிறது என்கிற மெத்தனம்

அட...மெதுவா செய்யலாமே...காலமிருக்கிறதே... என்று நம் கடமையைக்கூட தள்ளிப்போடும் வழக்கம் நம்மில் பலருக்கும் உண்டு. இதை விட்டொழிக்க வேண்டும். அப்படியே முன்கூட்டி செய்துவிட்டால் - அதைச் சரிபார்க்கலாமே அல்லது அடுத்த வேலையைப்பற்றி யோசிக்கலாமே. 'மெதுவா செய்யலாம்கிற மெத்தனப் போக்கு' முயல், ஆமை கதையாக முடிந்துவிடக் கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்வோம்.

எந்த ஒரு செயலுக்கும் தேவையான குறைந்தபட்ச நேரத்தைச் சரியாக மதிப்பீடு செய்யத் தவறுவது

எதையுமே சரியாக... பக்குவமாக நேர்த்தியாகச் செய்ய வேண்டும் என்றால் அதற்கான நேரப் பங்கீடு என்னவென்று திட்டமிட்டு அதன்படி நிறைவேற்ற வேண்டும். அப்படித் திட்டமிடும்போது சற்று 10 சதவிகித நேரம் கூடுதலாகக் கணக்கிட்டுக் கொள்வது நல்லது. பல்வேறு காரணங்களால் தாமதம் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கும் பட்சத்தில் இந்த 10 சதவிகிதம் உதவிகரமாக இருக்கும்.

மறதி

ஒவ்வொரு செயலிலும் - ஒவ்வொரு நாளும் நாமே நம்மைக் கடிந்துகொள்வதற்குக் காரணம் இந்த மறதிதானே. வைத்த பொருளை எங்கே

எங்கே என்று தேடுகின்றோமோ அதில் தொடங்கி, அலுவலகம் செல்லும் முன்னர் எதையெதை எடுத்துச் செல்லவேண்டும் என்று பட்டியலை வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்லும் முன் கண்ணில் படுகின்ற சுவரில் ஒட்டிவைக்கலாமே.. இந்த மறதியால் தனிப்பட்ட முறையில் நாம் இழப்பவை கொஞ்சநஞ்சமல்லவே. இதற்கான தீர்வைக் காண்பது நல்லதுதானே. அலுவலகத்திலும் முழுக் கவனம் செலுத்த முடியாமல் வீட்டிற்கும் உடனடியாகத் திரும்ப முடியாமல் எத்தனை? எத்தனை? நினைவு என்பது பல்வேறு விஷயங்களை உள்ளடக்க வேண்டிய கட்டத்தில் ஒரு சில விஷயங்கள் விடுபட்டுப்போவது இயல்பே. இருந்தாலும் இதில் அவசியமான அல்லது அவசரமான விஷயங்கள் விடுபட்டுப்போகும் போது நாம் தடுமாறி விடுகிறோம்.

இதைத் தவிர்க்க நினைவுக்குறிப்பு ஒன்றை வைத்துக்கொள்ளலாம். ஒரு விஷயம் செய்ய வேண்டும் என்று வருகிறபோது உடனடியாக அதைக் குறித்து வைத்துக்கொள்வதும் ஒரு நாள் பொழுதில் அதை அடிக்கடி எடுத்து எதையெல்லாம் செய்து முடித்துள்ளோம், எதையெல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்று நினைவுபடுத்திக்கொள்வதும் நன்மை பயக்கும்.

நினைவூட்டுவதற்காக இன்றைய நவீன உலகம் நமக்குத்தான் எத்தனை எத்தனை வசதிகளைத் தந்திருக்கிறது. அலுவலகத்தில் பயன்படுத்தப்படும் கம்ப்யூட்டர் முதற்கொண்டு அன்றாடம் நாம் கையில் வைத்துப் பயன்படுத்தும் கையடக்கத் தொலைபேசி வரை பல வகைகளில் நினைவுக் குறிப்புகளைப் பதிவு செய்யவும் அவற்றை நினைவூட்டத்தக்க வகையில் ஒலியெழுப்பும் வசதிகளும் பல்கிப்பெருகிக் கிடக்கின்றன. ஒன்றே ஒன்று நமக்கு அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்கிற பழக்கம் மட்டும்தான் வேண்டியது. இந்தப் பழக்கம் வந்துவிட்டால் கிட்டத்தட்ட மறதிக்கு விடை கொடுத்துவிடலாம்.

காலம் தவறாமை

ஆங்கிலேயர்கள் வெற்றி முன்னேற்றம் பெற்று வருவதற்கும் நம்மவர்கள் - முன்னேறாமல் போனதற்கும், முன்னேற முடியாமல் தவிப்பதற்கும் முக்கியக் காரணம் இந்த நேரம் தவறாமைதான். நேரம் என்பதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தவர்கள் மட்டுமே வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றுத் திகழ்கிறார்கள். ஏன்? இந்தியப் பணக்காரர்களின் வரிசையில் உள்ளவர்களைப் பார்த்தால்கூட காலை முதல் இரவு வரை விழிப்புடன் நேரத்தைப் பங்கீடு செய்து பணியாற்றுபவர்கள்தானே! ஒரு நிறுவனத்தின் நிருவாக இயக்குநர் போன்றவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள்? முழுக்க முழுக்க அவர்களது நேரத்தை நிருவகிக்க உதவியாளர்கள் நியமிக்கப்பட்டு அவருக்கு நினைவூட்டல் - கால அட்டவணையைச் சரியான முறையில் பராமரித்தல், பயண நாட்களைக் குறித்திடல், ஒரே நாளில் இன்னும் இருக்கும் நேரம் எது - அதை எத்தகு முக்கிய விஷயத்திற்கு ஒதுக்கிடலாம் என்று திட்டமிடுகிறார்கள் - செயல்படுகிறார்கள். இது பெரிய பொறுப்பில் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமல்ல. நடுத்தர வர்க்கத்தினருக்கும் அவசியமான ஒன்றுதான். ஏன்? நாம் முன்னேற வேண்டாமா?

அணுகும் முறைகள்

ஒரு செயலை மேற்கொள்ளும்போது அதற்குரிய வகையைத் தேர்வுசெய்ய வேண்டும். அச்செயலுக்கு ஏற்றவாறு நம்மை நாம் தயார் செய்து கொண்டு, அந்த நோக்கத்தை மனதில் பதித்துக் கொண்டு, மீனுக்கு வலைவீசிப் பிடிக்கும் மீனவன் போல் நாம் ஆற்றவேண்டிய பணியின் கன பரிமாணம் அறிந்து - கணக்கிட்டு, தேவையான உபகரணங்கள் அல்லது பொருட்கள் என ஏற்பாடு செய்தபின்பு - மேற்கொள்ளும் செயலில் வெற்றி பெற முடியும். மாறாக, எந்தத் தயாரிப்பும் இல்லாமல் நாம் மேற்கொள்ளும் எந்தச் செயலும் நிறைவடைய முடியாமல் நின்றுபோவது நிச்சயம். ஒரு பிரயாணம் என்று வருகிறபோது என்னென்ன செய்ய வேண்டும்? முன்பதிவு முதலாக அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் பட்டியலிட்டு - செல்கின்ற இடத்தில் ஆற்றவேண்டிய கடமைகள் - அதற்கான அனைத்து தஸ்தாவேஜுகள் எல்லாம் சரியாக எடுத்துச் செல்கிறோமா? என்பதை நிச்சயம் செய்து செல்வது அனைத்து வகையிலும் நல்லதல்லவா? இல்லாவிடில் காலவிரயம் மட்டும்தானே ஏற்படும்? அலுவலகம் செல்லும் முன் என்னென்ன எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். வீட்டைப் பூட்டினோமா? இல்லையா? என்கிற வினா எழுந்துவிட்டால் அந்த நாளே அவஸ்தையாகிவிடுமே! பட்டியலிட்டு விடுபட்டுப் போகாமல் செயல்படும்போது அதிகபட்சம் பயன் பெறலாமே! மறதி என்கிற ஒன்றுக்கு விடையும் தரலாமே! அதையும் தாண்டி மனிதன் நிம்மதியாக வாழ வழி தேடலாமே!

தகவல் குறைபாடு

எந்த ஒரு செயலையும் நமக்குத் தெரிந்தவற்றின் அடிப்படையில்தான் மேற்கொள்கிறோம். அது முழுமையாக நிறைவேறத் தேவையான தகவல்கள், அதுபற்றிய செய்திகள் நம்மிடம் இருந்தால்தான் சரியான வகையில் செயல்படவோ, காரிய மாற்றவோ முடியும். Communication Gap என்பதுகூட இந்த வகையே. இது எனக்கு முன்பே தெரிந்திருந்தால், என்று அடிக்கடி நாம் முணுமுணுக்கிறோமே அல்லது ராகம் போடுகிறோமே... எல்லாம் இந்த ரகமே. மேலும், ஒரு விஷயத்தை நாம் புரிந்து கொள்கிற வகையில் அது Perception வடிவம் பெறுகிறது. அப்படியென்றால் தவறுதலான புரிதல் Misunderstanding என்பதும் இதில் அடங்கும். உதாரணத்திற்குத் தேர்வெழுதும்போது இந்தக் கேள்விக்கு இதுதான் பதிலா? எனக்குத் தெரிந்திருந்தும் கேள்வியை நான் தவறுதலாகப் புரிந்துகொண்டு வேறு விடையல்லவா எழுதிவிட்டேன் என்று சொல்பவரும் நம்மிலுண்டு.

தகவல் பரிமாற்றம்

ஒரு செய்தி ஒவ்வொருவர் வழியே பரிமாற்றம் செய்யப்படும்போது அதன் முழுமையான அல்லது சரியான வடிவம் / தகவல் - கடைசியான நபரைச் சென்று சேர்வதில்லை. ஒருவர் தான் உள்வாங்கிய விஷயத்தைத் தன் நினைவுக்கு எட்டியவரை அடுத்தவரையடைந்து - அப்படியே அந்தப் பரிமாற்றம்- பல்வேறு கட்டங்களில் சுழற்சியில் பல்வேறு வார்த்தைகள் விடுபட - தகவலின் அர்த்தம் கூட மாறிவிடும் அபாயமிருக்கிறது. குறிப்பாக இடையிலுள்ள நபர்கள் எண்ணிக்கை அதிகமாகும் போது இதுபோன்ற குறைகள் அதிகமாக வாய்ப்பிருக்கிறது. நினைவாற்றல் என்பது எல்லோருக்கும் சரிசமமாய் இருப்பதில்லை. சரியான தகவல் பரிமாற்றம் நிகழுமேயானால் - நிச்சயமாக வெற்றிகரமாக ஒரு செயல் நிறைவேற வழிவகுக்கும்.

ஏனையோரைச் சார்ந்திருத்தல்

இன்றைய சமுதாயச் சூழலில் தனிமனிதச் செயல்பாடுகளிலும் சரி - பொது வாழ்க்கை எனப்படும் சேவைகளிலும் சரி - நாம் ஒவ்வொருவரும் பிறரைச் சார்ந்துதான் வாழ வேண்டியவர்களாகிறோம். இதனால் நம்மைச் சார்ந்திருப்பவர்கள் செய்யும் தாமதமோ, தவறுதலோ நம்மை/நமது செயல்பாடுகளை முற்றிலும் பாதிக்கிறது. இது ஒருவகையில் தவிர்க்க இயலாத ஒன்று என்று கூடச் சொல்லலாம். ஆனாலும் நாம் ஒவ்வொருவரும் நேரத்தின் அருமையை, குறிப்பாக மற்றவரின் நேரத்தை - அதன் மதிப்பைக் கருத்தில் கொண்டு செயல்படத் துவங்கினால் பெரும்பான்மையான வெற்றியை அடையலாம்.

மனக்குழப்பம்/அமைதியின்மை

நமது செயல்பாடுகள் அனைத்திலும் Human Brain எனப்படும் மனித மூளையே பெரும்பான்மையான பங்கு வகிக்கிறது. இந்நிலையில் அது இயல்பான நிலையில் இல்லாமல் குழப்ப நிலையிலோ, அமைதியின்றியோ இருக்கும்போது நம்மால் எந்த ஒரு காரியத்தையும் செவ்வனே செயல்பட முடிவதில்லை. மனஅழுத்தம், ஒருநிலைப்படுத்த முடியாத நிலை எனப் பல்வேறு தடைகள் ஏற்படும்போது செயலாற்றல் குறைவதோடு தவறுகளும் நடக்க வழிபிறக்கிறது. எதையோ நினைத்துக் கொண்டு நடந்து போகிறோம். வழியில் உள்ள பள்ளம் கண்ணுக்குத் தெரியவில்லை. விழுந்து விடுகிறோம். விழுந்த பின்தான் அறிவுக்கு எட்டுகிறது. ஏன்? கவனமில்லாமல் நடந்து வந்தோம் என நமக்குள் நாமே கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

இன்னும் பல வகைகளில் நமது கவனச்சிதறல்கள் நம் இலக்குகளை மாற்றிவிடும் அபாய நிலையும் உண்டு.

நன்றி: **நேரம் + நிருவாகம்=வெற்றி எனும் நூலிலிருந்து...**

நோயற்ற வாழ்வுக்கு...

கோடையிலே இளைப்பாறத் தவறாதீர்

கோடையிலே இளைப்பாற்றிக் கொள்ளும் வகை கிடைத்த
குளிர்தருவே, தரு நிழலே, நிழல் கனிந்த கனியே,
ஓடையிலே ஊறுகின்ற தீஞ்சுவைத் தண்ணீரே,
உகந்த தண்ணீர் இடைமலர்ந்த சுகந்த மணமலரே,
மேடையிலே வீசுகின்ற மெல்லியப் பூங்காற்றே,
மென்காற்றில் விளைசுகமே, சுகத்தில் உறுபயனே.

- என்று வடலூர் வள்ளலார் இளைப்பாறுதலில் எவ்வளவு சுகம் உள்ளது என்பதை ஆய்ந்து, தோய்ந்து பாடியுள்ளார்.

கொளுத்தும் கோடையில்தான் குளிர்தருவின் நிழலின் அருமையும்,பெருமையும்புரியும்.கடுமையான சோதனைக்குப்பின் ஏற்படும் வெற்றியினால் கிட்டும் இன்பம்.

மனித வாழ்க்கையில் உடல் ஆனாலும், உடலை இயக்கும் மூளையானாலும் அவைகளும் இயந்திரங்கள்தானே.

பழுது, தேய்மானம் எல்லாம் அவற்றிற்கும் உண்டு என்பதை ஏனோ நம்மில் பலர் அடிக்கடி மறந்துவிடுகிறோம்.

குளிர்காலத்தில் நமக்கு அயர்வு அதிகம் தோன்றியது, காரணம், உடலியல் ரீதியாக அதிகமான சக்தி – வியர்வை வெளியேற்றப்படுவதில்லை. அப்போது, பக்குவமான மிதமான தட்பவெப்பத்திலும் அதுபோன்ற நிலைதான். ஆனால் கொளுத்தும் வெயில்-உக்கிரமான அக்னி நட்சத்திர வெயில் என்ற கட்டத்தில் இந்த வெப்பத்தால் தாக்குண்டு முதியவர்கள் பலரும், உழைப்போரில் பலரும்கூட மயங்கிச் சுருண்டு விழுந்து மடிந்திடும் கொடுமை நாட்டில் உண்டு.

அவை தவிர்க்கப்பட்டு, மனித குலம் காப்பாற்றப்படத்தான் கோடையில் இளைப்பாறுதல் மிகமிக அவசியமாகும்.

நமது அன்றாட வாழ்வின் செயல்களைச் சமப்பகுதி வாழ நாம் கற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

ஒருவருடைய வேலை, மூளை சம்பந்தப்பட்டது என்றால், அவர் இளைப்பாற உடனடியாகச் செய்ய வேண்டியது அந்த மூளை வேலையைச் சற்று நிறுத்திவிட்டு, பேசாமல் இருப்பது, எந்த வேலையும் செய்யாமல் இருப்பது, எதைப்பற்றியும் சிந்திக்காமல் அமைதியாக இருப்பதுநல்ல இளைப்பாறுதலைக் கொடுக்கும்.

ஒருவருடைய வேலை சதா பேசிக்கொண்டே இருப்பது என்றால், அவர் அமைதியாக வாய் பேசாமல் மவுனியாகச் சில நேரம் இருப்பது அவசியம்.

நிறைய பேர்களுடன் எப்போதும் இணைந்தே வேலை செய்யும் வேலையில் உள்ளவர்கள் என்றால், சிறிதுநேரம் தனித்திருப்பது, இளைப்பாறுதலே.

எப்போதும் நின்று கொண்டே வேலை பார்ப்பவர் என்றால், அவர் இளைப்பாற சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து இருத்தல் அவசியம்.

மின் தூக்கியை இயக்குபவர்களில் இரு வகையினர் உண்டு. சிறு ஸ்டூலில் அமர்ந்தே இருப்பவர் ஒருவகை, எப்போதும் நின்று கொண்டே அதைச் சலிப்பின்றி இயக்குபவர் மற்றொரு வகை, அவர்கள் நேர்எதிரான முறையைச் சிறிது கையாண்டால், அது அவரவர்க்குத் தக்க இளைப்பாறுதலேயாகும்.

சதா உட்கார்ந்தே வேலை பார்ப்பவர்கள், சிறிது எழுந்து அலுவலகத் தாழ்வாரத்திலே சற்றுக் காலார நடந்து வரலாம். வயதானவர்கள் மற்ற பகுதிகளைக் கண்காணிக்க ஒரு குறுஞ்சுற்றுலா சென்று திரும்புவதுண்டு. ஒரு கல்லில் இரண்டு மாங்காய் அடிக்கலாமே அதன் மூலம். இவைகள் மிகவும் எளிதானவை அல்லவா.

அப்படி மாறுப்பட்டச் செய்கையின்போது, ஒரு மூச்சுப் பயிற்சியை உள்ளிழுத்து, வெளியே விடல், வெளியிலிருந்து இழுத்து உள் வாங்கல் இப்படி அவரவர் வசதிக்கேற்ப முடித்துவிடலாம். நிறைய நீர், மோர், பழரசம் (சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் அதற்கேற்ப) முதலியவற்றையும் இந்தக் கோடையிலே இளைப்பாறப் பயன்படுத்துங்கள்.

நன்கு இளைப்பாறுவோம், நாளும் ஏற்றம் பெறுவோம்...

சிரிப்பே, சிறந்த சிகிச்சை

நோய்களுக்குச் சிறந்த சிகிச்சை எது தெரியுமா, மருந்தல்ல, வாய்விட்டுச் சிரிக்கும்

சிரிப்பு. இதை உணர்ந்ததால் தான் நம் நாட்டில் நீண்ட காலமாக நிலவும் முதுரைகளில் ஒன்று வாய்விட்டுச் சிரித்தால் நோயற்றுப்போகும் என்பதாகும்.

இதை மருத்துவ வல்லுநர்கள் ஆய்வு செய்து சிறப்பான நூல்களை எழுதவும் தவறவில்லை பிரிட்டனின் முதல் தேசிய நலவாழ்வு தொண்டகச் சிகிச்சை நிலையத்தை நிறுவிய ராபர்ட் ஹோல்டன் என்ற மனோதத்துவ நிபுணர் சிரிப்பு ஒரு சிறந்த மருந்து என்ற ஒரு சிறந்த புத்தகம் எழுதி வெளியிட்டுள்ளார்.

மருந்தை டாக்டர்கள் எழுதலாம், ஆனால், சிரியுங்கள் பலமுறை என்று மருந்துச் சீட்டில் எழுதிக் கொடுக்க முடியாதே.

அவர் எழுதியுள்ள அந்நூலில் அவர் கூறுகிறார். நம் ஒவ்வொருடைய வாழ்விலும் 6 அல்லது 7ஆவது வயதில் நம்முடைய வகுப்பு ஆசிரியர்கள் நாம் வாய்விட்டுச் சிரித்து மகிழ்வதற்குத் தடையுத்தரவைப் போட்டு விடுகின்றனர்.

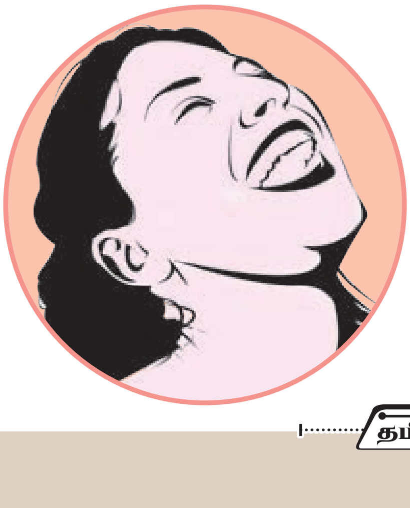
எப்போதும் சிரித்துக் கொண்டே இருக்காதே. கடுமையாக இரு என்று அதட்டி உட்கார வைக்கிறார்கள்.

சராசரியாக ஒரு நாளில் குழந்தைகள்தான் 400 தடவை சிரிக்கிறார்கள். வயது வந்தவர்கள் 15 முறைதான் சிரிக்கிறார்கள்.

குழந்தைகள் ஒரு நாளைக்கு 150 தடவை சிரிக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்களே வளர்ந்த பிறகு வெறும் 6 தடவைதான் சிரிக்கிறார்கள். இப்படி ஒரு கணக்கு எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

மனிதர்களை விலங்குகளிலிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுவது அவர்கள் கொண்டுள்ள ஆறாவது அறிவாகிய பகுத்தறிவு மட்டுமல்ல, சிரிக்கும் தன்மையும்தான்.

நல்ல நகைச்சுவைத் துணுக்குகளைக் கேட்கும்போதும், படிக்கும்போதும் ஒரு சிற்சில வேளைகளில் கேட்ட படித்தவைகளை



நினைக்கும்போது கூட, நாம் வாய்விட்டுச் சிரித்து மகிழ்கிறோம்.

அமெரிக்கர்கள் அதிகமாகச் சிரிப்பார்கள், என்ன இதற்காக இப்படிச் சிரிக்கிறார்கள் என்று மற்றவர்கள் கேலியாக எண்ணும் அல்லது சொல்லும் அளவுக்குக்கூட சிரிப்பது உண்டு. ஆனால், ஆங்கிலேயர்கள் எப்போதும் கடுமையான பேர் வழிகள்.

ஒரே இரயிலில் நாள்தோறும் ஒன்றாகப் பயணம் செய்யும் இரண்டு ஆங்கிலேயர்கள், புன்னகை பூக்கவே - சிரிக்கக் கூட அல்ல - 5 ஆண்டு காலம் பிடிக்கும் என்று வேடிக்கையாகச் சொல்வதுண்டே.

அந்த அளவுக்கு அவர்கள் எளிதில் மற்றவர்களுடன் பழக மறுக்கும் இயல்பினர்.

கலகலப்பாகச் சிரித்து மகிழ்கின்றபோது உடல் உறுப்புக்களில் ஏற்படும் உயிரி ரசாயன மாறுதல்கள் அளவற்றவை என்பதை ஏனோ, கட்டுப்பாடு விதிப்போர் மறந்து, நோய்களுக்குக் கதவு திறந்து விடுகின்றனர்.

மனித குலத்துக்கு அதன் மூலம் அத்தகையோர் ஆற்றிடும் தொண்டு அசாதாரணமானவை அல்லவா, லே ஜேஷிவே என்னும் அம்மையார் பைத்தியமாகாதீர், ஆனால் சிரித்துப் பழகுங்கள் என்ற நூலில் மன வழியாகவும், உள வழியாகவும் சிரிப்பது எத்தனை வளர்ச்சிகளை - மாற்றங்களை உருவாக்கி நம்மை உயர்த்துகின்றன என்று எழுதியுள்ளார்.

அச்சம், நமக்கு இரத்த அழுத்தத்தை மிக அதிகமாக்குகிறது. ஆத்திரம், கோபம், இருதய நோய் தாக்குதலுக்கு வழிவகுக்கிறது. அது மட்டுமா, சிறுநீரகங்களைச் சீர் குலைக்கின்றது. பக்கவாதம், தோல் மற்றும் கல்லீரல் – ஈரல் நோய்களுக்கு வித்திடுகின்றது.

சிரிப்பு - இத்துணை நோய்களையும் விரட்டுகின்றது. நல்ல கொலஸ்ட்ராலை அதிகரித்துக் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது.

நடைப்பயிற்சியில் சிறு ஓட்டமும் நல்லதல்லவா, நல்ல சிரிப்பு நம் உடல் உறுப்புக்களுக்குச் சிறு ஓட்டத்தைச் சொல்லிக் கொடுக்கிறது.

எனவே, நன்கு சிரிப்போம், நகைச்சுவை நண்பர்களைச் சேர்த்தாவது சிரித்து மகிழ்வோம், ஆயுளை வளர்ப்போம்.

நன்றி: **வாழ்வியல் துளிகள் வரிசை–1**
என்னும் நூலிலிருந்து...

மொழி கற்பித்தலில் கணினியின் பயன்பாடு

குழந்தை முதல் முதியோர் ஈறாக அவரவர் உள்ளக் கருத்துக்களைப் பிறருக்கு வெளிப்படுத்துவதற்கு ஊடகமாக இருப்பது மொழியாகும். இம்மொழியின் வாயிலாகவே கருத்துப் பரிமாற்றம் ஏற்படுகின்றது. இம்மொழியினைப் பிழையின்றிக் கற்கவில்லை எனில் மிகுதியான சமுதாயச் சிக்கல்களும், மனநலக் குறைபாடுகளும் ஏற்படும். இவற்றை நீக்க, மொழிக் கல்வியைக் கசடறக் கற்க வேண்டும். அத்தகைய திறனை வளர்க்கக் கணினி எவ்வெவ்வகைகளில் உறுதுணையாக இருக்கிறது என்பதைப் பற்றி இக்கட்டுரையில் ஆராயப்படுகிறது.

கற்பித்தலில் பழைய முறையும், நவீன முறையும்

முற்காலத்தில் குருகுலக் கல்வி முறையில் ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் குறைந்த எண்ணிக்கையில் ஒன்றுகூடி ஓரிடத்திலேயே வாழ்ந்ததால், ஆசிரியரே, மாணவர்கள் தொடர்பு கொள்ளும் கருவியாக விளங்கினார். ஆயின் இன்றையச் சூழ்நிலையில் மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்தின் தாக்கத்தினாலும் சமுதாயத் தாக்கத்தினாலும் ஓர் ஆசிரியர் பல மாணவர்களிடம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

கற்பித்தலில் கணினி – அறிமுகம்

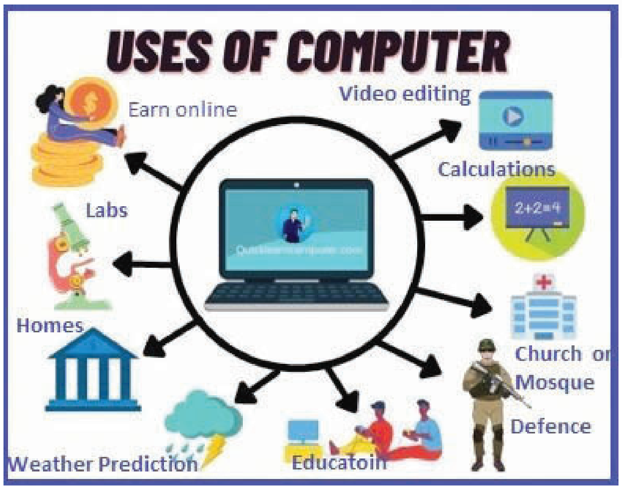
மொழி கற்பித்தல் திறனில் சற்றுத் தொய்வு ஏற்பட்டுள்ளது. இத்தொய்வை நீக்க அறிவியல் வல்லுநர்களால் பல கருவிகள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறு கற்பித்தல் திறன்களைக் காலத்திற்கேற்பப் பொருள் பொதிந்த பயனுள்ள முறைகளில் மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள ஆசிரியப் பெருமக்களுடன் அனைத்து வழிகளிலும் துணை நிற்கும் கருவியே கணினி எனப்படும்.

உயர்கல்வியில் கணினி

கணினி உயர்கல்வி பாடம் கற்பித்தலுக்கும், இலக்கணம் கற்பித்தலுக்கும் பெரிதும் உறுதுணையாக இருக்கிறது. சீர் பிரித்தல், அலகிடுதல் போன்ற இலக்கணத்தைப் போதிக்க இது பயன்படுகிறது. மனித வாழ்வில் அனைத்துத் துறைகளிலும் ஏதோ ஒரு வகையில் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ கணினியின் தாக்கத்தைப் பார்க்க முடிகிறது என அங்கையா தன் ஆய்வுக் கட்டுரையில் கூறியுள்ளார். கற்பித்தலுக்கு மட்டுமன்றித் தமிழ் ஆய்விற்கும் கணினி பெரிதும் உறுதுணையாக இருக்கிறது.

கணினியின் மகத்தான உதவி

மனிதக் கனவிலும் கருத முடியாத வேகத்திலும் மிகவும் துல்லியமாகவும் செய்து முடிக்கும் ஆற்றலுடன் இன்றைய கணினிகள் திகழ்கின்றன. கணினியின் வியக்கத்தக்க நினைவு கொள்திறன், மிகப் பெருமளவிலான தகவல்களைப் பாதுகாத்து வைக்க ஏதுவாகிறது. தாள்களிலும், ஏடுகளிலும்



பாதுகாக்கப் பெறும் செய்திக் குவியல்களைக் கணினி சிறிய 'பிளாப்பித் தட்டுகளிலும் நுண்படலத்திலும் பதிய வைத்து வேண்டும்போது, வேண்டிய பகுதியைத் தருகின்றது. கணினி உதவியால் பதியப் பெற்ற தகவல்களைத் தொலைக்காட்சியிலும் ஒளிபரப்பிப் பயன் பெறலாம் என மு. கோவிந்தராஜன் கல்விப் பணியில் செய்தி பரப்பும் கருவிகள் எனும் தன் ஆய்வுக் கட்டுரையில் கூறியுள்ளார்.

கல்விப் பணியில் உறுதுணையாக இருக்கும் இத்தகைய கணினி, செய்தி பரிமாற்றப் பணிக்கும், கற்பித்தலுக்கும் பெரிதும் உதவியாக இருக்கின்றன. இக்கருவிகளை இந்தியாவில் பயன்படுத்தினால் கற்பித்தல் திறன்களை மேம்படுத்தலாம். இக்கருவிகளைப் பள்ளி, கல்லூரிகளில் நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு முன், அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் கட்டாயப் பணியிடைப் பயிற்சி வழங்கப்படல் வேண்டும். இதனால் கற்பிக்கும் திறன் உயர்ந்து மாணவரின் கற்கும் திறனும் வளர்ந்து நம் வீடும், நாடும் நனி சிறக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

நன்றி : **இணையத் தமிழ் என்னும் நூலிலிருந்து...**

தன்னம்பிக்கை வேண்டும் இளைஞர்களுக்கு...

இளைய சமுதாயம் எந்த ஒரு நாட்டிற்கும் புதிய இரத்தம் போன்றவர்கள். சுதந்திர வேட்கையில் இளைய தலைமுறையினர் வெள்ளை ஏகாதிபத்தியத்தை எதிர்த்து உயிருக்கு அஞ்சாத உன்னதப் போராட்டத்தை நடத்தினார்கள். திருப்பூர் குமரன், வாஞ்சிநாதன் போன்ற இளைஞர்களின் துணிவு நினைக்கும் போதெல்லாம் மெய்சிலிர்க்க வைக்கும்.

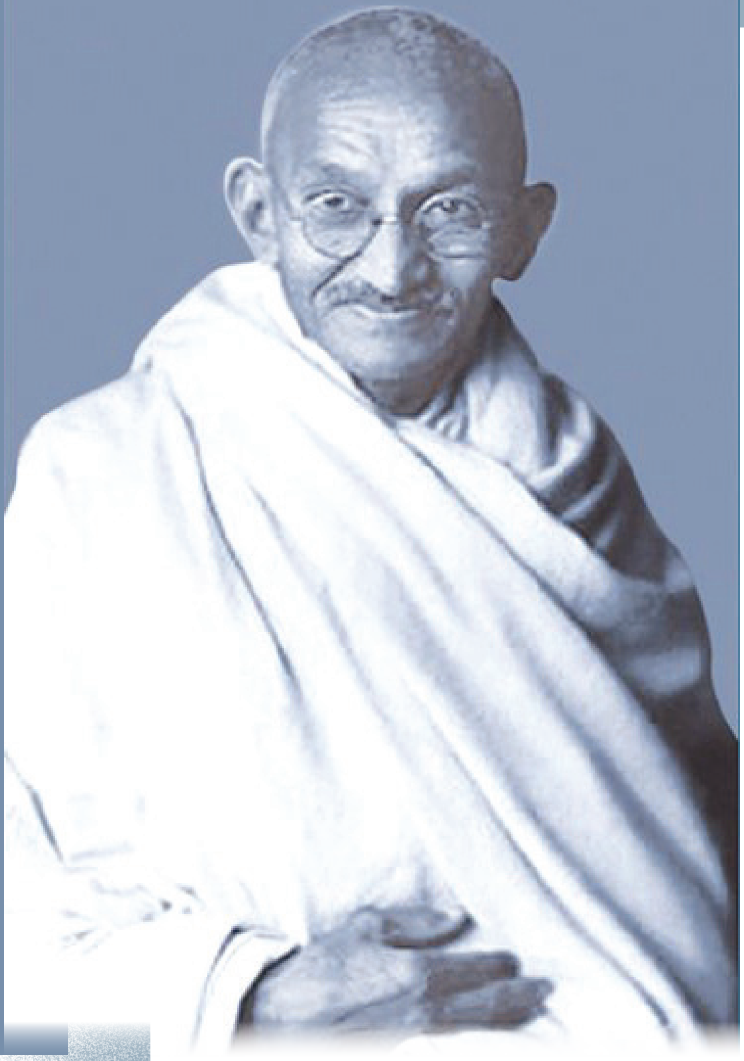
இளைஞர்கள் தங்கள் கல்வியையும் புறத் திறமைகளையும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பொது அறிவு நூல்களை, சமுதாயத்துக்காகச் சிந்தித்த நல்லறிஞர்களின், நூல்களை வாசிக்கும் பழக்கம் அவர்களிடம் ஏற்படவேண்டும் இளைஞர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கை வேண்டும். உடலினை உறுதி செய்து கொள்ள உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து வரவேண்டும்.

இளம் ஆண்கள், தங்களைப் போன்ற இளம் பெண்களுக்குச் சம மதிப்பு ஏற்படவேண்டும். பெண்களைத் தங்களுக்குக் கீழாகப் பார்க்கும் பார்வைக் கோளாறு வரக்கூடாது. அன்னை உள்ளம் மிக்கவர்களாக இருக்க வேண்டும். தங்களது, பலம், பலவீனங்களை உணர்ந்திருக்க வேண்டும். எந்த ஒரு செயலையும் உரிய காலத்தில் செய்து முடிக்க வேண்டும். பெற்றோரை, மூத்தோரை மதித்து நடக்கும் நல்ல பண்பை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வயதான பெற்றோரை மிகுந்த பாசத்துடன் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மதம் சாதிகளால் ஏற்படும் பிளவுகளில், மோதல்களில் இளைஞர்கள் சிக்கிக்கொள்ளக் கூடாது. மதநல்லிணக்கத்துக்காகப் பாடுபட வேண்டும். ஒற்றுமையே வெற்றிக்கு வழி என்பதை உணர வேண்டும். பகுத்தறிவுச் சிந்தனை தேவை. மூடப்பழக்கங்களைக் கைவிட வேண்டும். தலைமைப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்வதுடன், சொந்த ஆளுமைத் திறனையும் உயர்த்திக்கொள்ளவேண்டும். இளைஞர்களிடம் சாதனை மனோபாவமும், புதுமைநாட்டமும் அதிகமிருக்கும் உழைப்பதற்கு அஞ்சாதவர்கள். சரியான வாய்ப்புகளைச் செய்து தரும்போது அவர்களால் சாதிக்க முடியும். இளைஞர்கள் புதிய சிந்தனையுடன் புதிய நம்பிக்கையுடன் புதிய அணுகுமுறையுடன் வாழ்க்கையைத் தெரிந்துகொள்வது மிகுந்த அவசியமாகும்.

நன்றி: **முக்கிய நாட்கள் எனும் நூலிலிருந்து..**

சுதந்திர வேட்கையில் தமிழ்நாட்டில் மகாத்மா...



காந்தி தமிழர்களுடன் கொண்ட தொடர்பு காந்திக்கும் தமிழர்களுக்கும் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது இத்தொடர்பு, காந்தி தென்னாப்பிரிக்காவிலிருந்த காலத்திலிருந்து தன் கடைசிக் காலம் வரை நீடித்தது. தென்னாப்பிரிக்காவில் இந்தியர்கள் மேற்கொண்ட போராட்டத்தில் தமிழர்கள் பெரும் பங்காற்றினர். வள்ளியம்மை, தம்பி, பி.கே. போன்றவர்கள் அப்போராட்டத்தில் கலந்துகொண்டு உயிர்நீத்த தமிழர்களாவர்.

காந்தி 1896 முதல் 1946 வரை இருபது முறை தமிழகம் வந்துள்ளார். தமிழகத்தில் பதினாறு முறை தங்கியுள்ளார்.

காந்தியின் தமிழக வருகைக்கு நான்கு முக்கிய காரணங்கள் இருப்பதாக அறியமுடிகிறது. தென்னாப்பிரிக்காவில் வாழ்ந்த இந்தியர்களுக்கு ஆதரவு திரட்டவும் (1896), தன்னுடைய அரசியல் குருவான கோகலேயின் அறிவுரைப்படி நாட்டின் பொது நிலவரம் அறியவும் (1915-1925), சுதந்திரப் போராட்டக் காலத்தில் ஒத்துழையாமை இயக்கம் (1920), கதர் யாத்திரை (1927) முதலிய அரசியல் நிர்மாணப் பணிகளுக்காகவும், சமூகச் சீர்திருத்தத்தின் பொருட்டு மேற்கொண்ட அரிஜன யாத்திரைக்காகவும் (1933-1934) வருகை புரிந்தார்.

காந்தியின் வரலாற்றில் குறிப்பிடத்தக்க நிகழ்வான ஆடைமாற்றம் தமிழகத்தில் நிகழ்ந்துள்ளது. தமிழர்களின் வறுமையைக் கண்டு மனமாற்றம் அடைந்து எளிமை வாழ்வை முன்னிறுத்தி அரையாடை அணிந்து கொண்டார். இம்மாற்றத்தை 22 செப்டம்பர் 1921 அன்று மதுரையில் மேற்கொண்டுள்ளார். இங்குள்ள தொழிற்பயிற்சி மையங்கள் உள்ளிட்ட கல்வி நிறுவனங்கள் பலவற்றைப் பார்வையிட்டுள்ளார். காந்தியக் கொள்கைகளை மையமாகக் கொண்டு காந்தி கிராமம், அரிஜன சேவக சங்கம் முதலிய அமைப்புகளும் காந்திய இலக்கியங்களும் தோன்றின.

தமிழகப் பயணம்

காந்தி 14 அக்டோபர் 1896 அன்று முதன்முதலாகத் தமிழ்நாட்டிற்கு வருகைபுரிந்தார். 26 அக்டோபர் 1896 மாலை பச்சையப்பன் மண்டபத்தில் முதல் பொதுக்கூட்டத்தில் பேசினார். 27 அக்டோபர் 1896வரை சென்னையில் இருந்தார்.

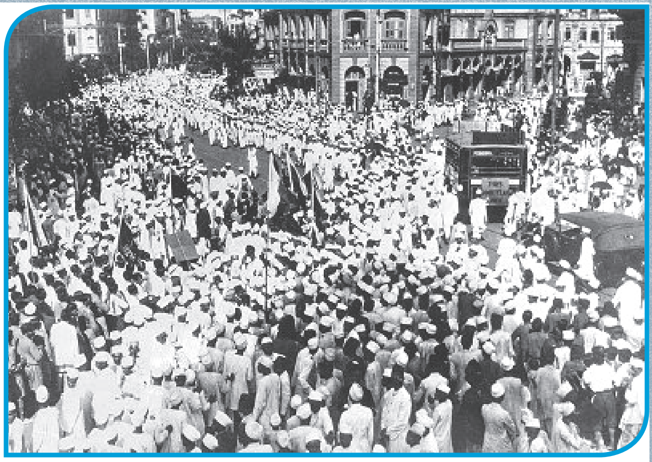
28 ஏப்ரல் 1915 அன்று பிரம்மஞான சபையில் அன்னிபெசன்ட் காந்திக்கு வரவேற்பளித்தார். காந்தியின் பல கொள்கைகளை மக்களிடையே பரப்பினார்.

கோகலேயின் சீடரான வி.எஸ்.சீனிவாசர் இந்திய ஊழியர் சங்கத் தலைவராகவும், திருவல்லிக்கேணி இந்து உயர்நிலைப்பள்ளி தலைமை ஆசிரியராகவும் இருந்தவர். காந்தியின் 'சத்திய சோதனை' ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பில் பிழைதிருத்தம் செய்தவர். காந்தியுடன் அன்னிபெசன்ட், சீனிவாசர் ஆகியோர் 3 மே 1915 அன்று நெல்லூரில் இம்மாநாட்டில் கல்வி, அரசியல், சமூகச் சிக்கல்கள் குறித்து விவாதிக்கப்பட்டது.

இந்தியாவிலேயே முதன்முறையாக ரௌலட் மசோதாவை எதிர்த்து சென்னையில் 18 மார்ச் 1919 அன்று திருவல்லிக்கேணி கடற்கரையில் பொதுக்கூட்டம் நடைபெற்றது. அதில் காந்தி சத்தியாகிரக உறுதிமொழியை வலியுறுத்திப் பேசினார். கஸ்தூரிரங்கர் தலைமையில் காந்தி பேசியபின், ஆங்கிலத்தில் மதுரை ஜார்ஜ் ஜோசப், தமிழில் வ.உ.சிதம்பரம் பிள்ளை, தெலுங்கில் ஹரிசர்வோத்தமராவ் ஆகியோர் பேசினர்.

12 ஆகஸ்டு 1920 அன்று கான்பகதூர் அப்துல் குத்தூஸ் பாட்சா தலைமையில் காந்தி "உங்களிடமும் - சென்னை நகர மக்களிடமும் இம்மாநில மக்களிடமும் எனக்கு எல்லையற்ற நம்பிக்கை உண்டு. 1893 முதல் தென்னாப்பிரிக்கத் தமிழர்களுடன் ஏற்பட்ட முதல் தொடர்பிலிருந்து வளர்ந்த நம்பிக்கை இது. இந்தச் சோதனைக் கட்டத்தில் வேறெந்த மாநிலத்திற்கும் இம்மாநிலம் பின்தங்கியதாக இராது. தியாகத்தில் தலைமைத் தாங்கி நிற்கும். ஒவ்வொரு சொல்லையும் செயலில் மெய்ப்பித்துக் காட்டும்" என்று தமிழகத்தைப் பாராட்டினார். இதில் மௌலானா சௌகத் அலியும் கலந்துகொண்டார்."

11 ஆகஸ்டு 1921 அன்று காந்தி தமிழகப் பெண்களுக்கு எழுதிய கடிதத்தில் "பழைய எளிமைக்கு மீண்டும் திரும்ப வேண்டும். ஆடம்பரமான உடை அணிந்திருப்போரைவிட உள் தூய்மையின் சின்னமாக மாசு மருவற்ற கதர்சேலை அணிந்திருப்போரையே ஆண்டவன் அதிகம் விரும்புவான் என்பது உறுதி" என்று குறிப்பிட்டார்.



மாதர் கூட்டம் 16 செப்டம்பர் 1921 அன்று ஜார்ஜ் டவுன் கோவிந்தப்ப நாயக்கன் தெருவில் உள்ள சௌந்தர்ய மகாலில் நடைபெற்ற மாதர் கூட்டத்தில் கதர் அணியவேண்டியதன் அவசியத்தை குஜராத்தி மொழியில் காந்தி பேசினார். அதில் குஜராத்தி, தமிழ், இஸ்லாமியப் பெண்கள் கலந்து கொண்டனர்.

ஒத்துழையாமை இயக்கம் (1920–1922)

15 செப்டம்பர் 1921 அன்று ஒத்துழையாமை இயக்க ஆதரவிற்காகக் காந்தி தமிழகம் வந்தபோது பேசின் பிரிட்ஜ் இரயில் நிலையத்தில் சென்னை சத்தியாகிரக சபையின் பொருளாளரான டி.வி.வேங்கடராமர் மாலையிட்டு வரவேற்றார்.

பேசின் பிரிட்ஜ் இரயில் நிலையத்தில் 20 செப்டம்பர் 1921 அன்று ஸ்ரீரங்கம் நகர சபை அலுவலகத்திற்குக் காந்தியை நகராட்சி மன்றத் தலைவர் பி.சீனிவாசர் வரவேற்றார். அங்குக் கதர் அணிதல், குடிப்பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல், தீண்டாமை ஒழிப்பு ஆகிய மூன்றும் நகராட்சி மன்றத்தின் கடமைகளாக இருக்க வேண்டும் என வலியுறுத்தினார்.

20 செப்டம்பர் 1921 அன்று மதுரை இரயில் நிலையத்திற்குக் காந்தி வந்தபோது அவரைக் காண்பதற்காகச் சுமார் 10,000க்கும் மேற்பட்ட மக்கள் கூடியிருந்தனர். அங்கிருந்து மதுரை கல்லூரி மைதானத்தில் நடந்த பொதுக்கூட்டத்திற்குச் சென்றார். அக்கூட்டத்தில் 50,000க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்துகொண்டனர். அங்குக் காந்தியின் உரையை எஸ்.டி.கிருஷ்ணர் மொழி பெயர்த்தார்.

ஆடை மாற்றம்

காந்தி தென்னாப்பிரிக்காவில் இருந்தபோது அங்குள்ள தமிழர் போன்று முதன்முறையாக ஆடை அணிந்தார்.

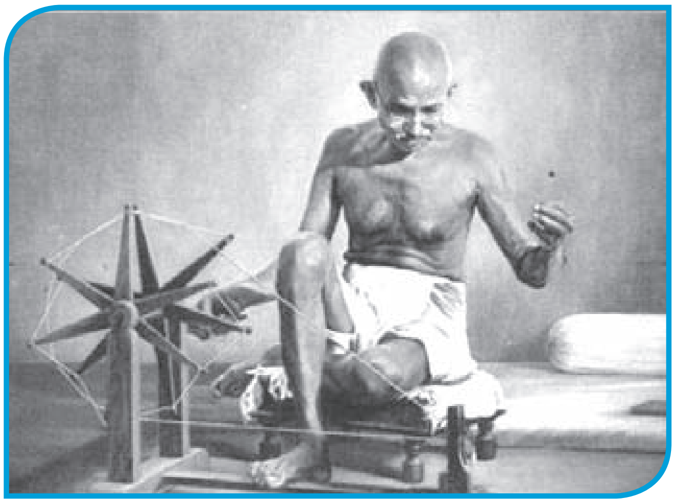
22 செப்டம்பர் 1921 அன்று மதுரையில் தமிழ்நாட்டு விவசாயிகளைப் போன்று சட்டையில்லாமல் நிரந்தரமாக அரையாடை உடுத்தினார். ஆடைமாற்றத்தின் மூலம் வெளிநாட்டுத் துணிகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது, கதரை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை உணர்த்தினார். தன்னுடைய ஆடை குறைப்புப் பற்றி "என்னுடைய முழத்துண்டு" என்ற தலைப்பில் 2 அக்டோபர் 1921 அன்று வெளியான 'நவஜீவன்' இதழில் விரிவாக எழுதினார்.

பொதுக்கூட்டம்

7 மார்ச் 1925 அன்று திருவல்லிக்கேணி கடற்கரையில் நடைபெறவிருந்த பொதுக்கூட்டத்திற்காகக் காந்தி சென்னை சென்ட்ரல் இரயில் நிலையம் வந்தபோது, அருகிலிருந்த மருத்துவமனைக் கட்டடங்களிலும், மரங்களிலும் அவரைக்காண மக்கள் ஆவலுடன் காத்திருந்தனர்.

7 மார்ச் 1925 அன்று திருவல்லிக்கேணி கடற்கரையிலுள்ள திலகர் கட்டடத்தில் சீனிவாசர் தலைமையில் நடைபெற்ற கூட்டத்தில், தமிழர்களை இந்திமொழி கற்குமாறு காந்தி வலியுறுத்திப் பேசினார்.

22 மார்ச் 1925 அன்று யாகூப் ஹாசன் தலைமையிலான சென்னைக் கடற்கரைப் பொதுக்கூட்டத்தில் மதுவிலக்கு, கதர், தீண்டாமை ஒழிப்பு, அரசியல், வாக்களிப்பு, தொழிலாளர் நலன் ஆகியவை குறித்துப் பேசினார்.



கதர்

கதரின் முக்கியத்துவம் குறித்து 4 செப்டம்பர் 1927 அன்று திருவல்லிக்கேணி கடற்கரையில் நடைபெற்ற பொதுக்கூட்டத்தில் காந்தி பேசினார்.

4 செப்டம்பர் 1927 அன்று மாநிலச் சாரணர் சங்கத் தலைமை அலுவலகமான வென்லாக் பூங்காவில் "எனது அன்புள்ள சாரணர்களே உங்கள் விளையாட்டுகளை எல்லாம் காண மிகவும் மகிழ்ச்சிதான். ஆனால் எதிலிருந்து உங்களுடைய சேவையைத் தொடங்க வேண்டுமோ அதிலிருந்து தொடங்கினாலொழிய நான் முழுமகிழ்ச்சி அடையப் போவதில்லை. (நீங்கள் கதர் சாரணர்களிடம் உரையாடல் அணிய வேண்டும்.) அதிலிருந்துதான் உங்கள் சேவை தொடங்க வேண்டும்" என்று அறிவுரை கூறினார்.

சிறப்பு இரயில்

1 பிப்ரவரி 1946 அன்று சென்னையிலிருந்து காந்தி உருவமும், தேசியக் கொடியும் பொருத்தப்பட்ட சிறப்பு இரயிலில் தமிழகச் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்ட காந்தி அச்சரப்பாக்கம், விழுப்புரம், விருத்தாச்சலம், அரியலூர், லால்குடி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி பின் மதுரையிலிருந்து பழனி, அக்கரைப்பட்டி, தஞ்சாவூர், கும்பகோணம், மாயவரம், சீர்காழி, கடலூர், விழுப்புரம், திருமணி ஆகிய இடங்களுக்குச் சென்றார்.

2பிப்ரவரி1946அன்றுகாந்திமதுரைசெல்லும் வழியில் அச்சரப்பாக்கம் இரயில் நிலையத்தில் பேசினார். அச்சரப்பாக்கம் கிராமவாசிகளின் டாக்டர் கே.ஷெனாய் காந்தியை வரவேற்றார்.

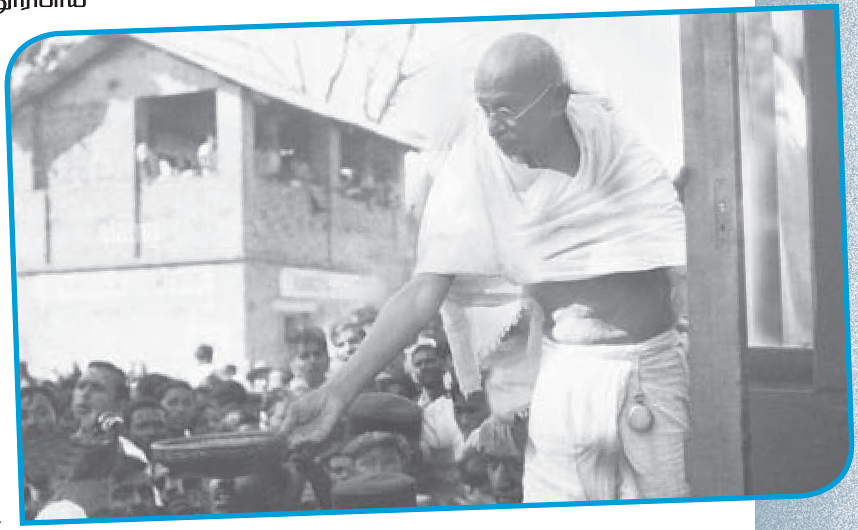
காந்தி – தமிழகத் தலைவர்கள்

18 மார்ச் 1919 அன்று சென்னை சென்ட்ரல் இரயில் நிலையத்தில் அண்ணல் காந்தி இறங்கியபோது சென்னை ரௌலட் சட்ட எதிர்ப்புக் குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் காந்திக்கு மாலையிட்டு வரவேற்றார்கள்.

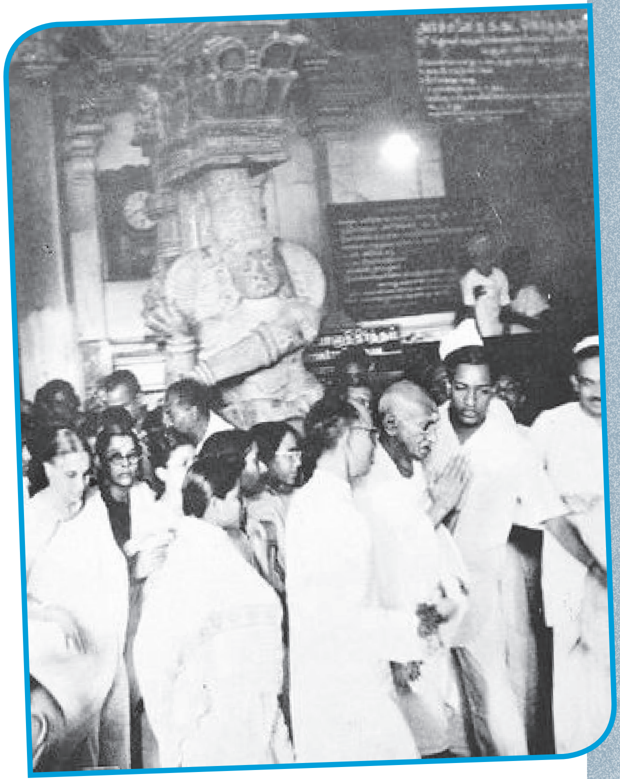
13 ஆகஸ்டு 1920 அன்று திருவல்லிக்கேணியில் காந்தியின் உரையைக் கேட்டு அவருடைய கதரியக்கத்தில் சேர்ந்தவர் க.சந்தானம். தமிழ்நாட்டில் கதர் போர்டின் முதல் செயலாளராக இருந்தவர், வேதாரண்யம் உப்புச் சத்தியாகிரகத்தில் பங்கேற்றவர்.

25 செப்டம்பர் 1921 அன்று கோவை போத்தனூரில் பெசண்ட் இல்லத்தில் முதன்முதலாகக் காந்தியைக் கோவை அய்யாமுத்து சந்தித்தார். அவர் கதர் வளர்ச்சி, நிர்மாண வேலைகள் ஆகியவற்றிற்காக அருஞ்சேவை செய்தவர். காந்தி பழனிக்கு வந்தபோது திரைப்படமாகப் பிடித்து தாம் எடுத்திருந்த 'கஞ்சன்' திரைப்படத்துடன் சேர்த்து வெளியிட்டார்.

எஸ்.சீனிவாசர் மகளான அம்புஜம்மாள் காந்தியின் நிர்மாணப் பணிகளில் பெரும்பங்காற்றியவர். தமது 15 வயதிலேயே கஸ்தூரிபாயின் எளிமைக்கோலம் கண்டு மனமாற்றம் அடைந்தார். மார்ச் 1933இல் இந்து சம்மேளனத்தையொட்டி கஸ்தூரிபாய் தலைமையில் நடைபெற்ற மாதர் மாநாட்டில் அம்புஜம்மாள் பேசினார். இந்திப் பிரச்சார சபையின் வெள்ளி விழாவில் தொண்டர் படை வேலைகளைக் கவனித்தவர்.



ஜே.சி.குமரப்பா, காந்தியின் பொருளாதாரத்திற்கு உருக்கொடுத்தவர். அவரும், அவரது சகோதரர் பரதன் குமரப்பாவும் காந்தியத் தத்துவத்தைப் பரப்பினர். 23 ஜனவரி 1946 அன்று இந்தியாவிற்கு விடுதலை அளிப்பது குறித்து இந்தியத் தலைவர்களுடன் பேச்சு நடத்த பிரிட்டனிலிருந்து வந்த பாராளுமன்ற தூதுக்குழு சென்னையில் காந்தியைச் சந்தித்தனர். காந்தி அவர்களிடம் குமரப்பா சகோதரர்களைச் சந்தித்து பொருளாதாரம், சமுதாயச் சிக்கல்கள் குறித்துப் பேசுமாறு வலியுறுத்தினார்.



காந்தி பார்வையிட்ட நிறுவனங்கள்

25 ஜனவரி 1946 அன்று இந்திப் பிரச்சார சபை வெள்ளி விழாவில் காந்தி கலந்துகொண்டு மாணவர் கூட்டத்தில் பேசியபோது, "அடிமைகளுக்காக நான் தொண்டாற்றுவதை. தொடங்கியதே சென்னையில் தான்." என்று கூறினார். அவரின் யோசனைப்படி "இந்துஸ்தானி பிரச்சார சபை" என்று பெயர் மாற்றப்பட்டது.

31 ஜனவரி 1946 அன்று மயிலாப்பூரில் ஆந்திர மகிள சபையின் முதல் கட்டடத்திற்குக் காந்தி அடித்தளக்கல் நாட்டிப் பேசினார். ஆந்திர மகிள சபையின் நிறுவனரான டாக்டர் துர்காபாய் தேஷ்முக் காந்தியை வரவேற்றார்.

காந்தி தங்கியிருந்த இடம்

காந்தியின் நிர்மாணப் பணிகளில் பெரும்பங்காற்றியவர் எஸ்.சீனிவாசர். தமிழகப் பொதுக்கூட்டங்களில் காந்தி ஆங்கிலத்தில் பேசுவதை இவர் தமிழில் மொழி பெயர்த்துக் கூறியுள்ளார். மயிலாப்பூரில் இருந்த அவரது 'அம்ஜத் பாக்' என்னும் இல்லத்தில் பலமுறை காந்தி தங்கியுள்ளார்.

தென்னாப்பிரிக்காவில் தமிழர்களுடன் காந்தி

வள்ளியம்மை தென்னாப்பிரிக்கப் போராட்டத்தில் உயிர்நீத்த தமிழ்ப் பெண். இந்திய முறைப்படி நடைபெற்ற திருமணங்கள் செல்லாது என்று 1910இல் வெளிவந்த தீர்ப்பினை எதிர்த்துப் போராடி (16ஆம் வயதில்) சிறை சென்றார். மூன்று மாத சிறைவாசத்திற்குப் பின் உடல்நலக்கு(றைவி)ன்றி இருந்தவரை காந்தி சந்தித்து ஆறுதல் கூறினார். "ஒரு வேளை, என்னுடைய தமையனாரின் இலட்சுமிதாஸ் காந்தியின்) மரணத்தைக் காட்டிலும் வள்ளியம்மையின் மரணம் எனக்குப் பேரிடியாக இருக்கலாம்" என்று காந்தி உள்ளம் நெகிழ்ந்து கூறினார். காந்தியடிகள் இந்தியாவிற்குப் புறப்படும் முன் வள்ளியம்மையின் நினைவிடத்திற்குச் சென்று அஞ்சலி செலுத்தினார்.

தென்னாப்பிரிக்காவில் போனிக்ஸ் என்ற இடத்தில் காந்தியுடன் வாழ்ந்தவர் செல்வன். தென்னாப்பிரிக்க விடுதலைப் போராட்டத்தின்போது ஐரோப்பியத் தோட்ட அதிபர்களால் சுட்டுக் கொல்லப்பட்டார். செல்வன் காலமான பின்பு 1915ஆம் ஆண்டு காந்தி தமிழகம் வந்தபோது தரங்கம்பாடியில் செல்வனின் மனைவியைச் சந்தித்து அவர் மகன் நாயக்கர் என்பவரைத் தன்னுடன் அழைத்துச் சென்றார். பின்னர் செல்வனின் மனைவியும் மற்றொரு மகனும் சபர்மதி ஆசிரமத்தில் சேர்ந்தனர்.

தென்னாப்பிரிக்காவில் ஆட்சி செய்த ஐரோப்பியர்களுக்கு இந்தியர்களின் கருத்தைத் தெரிவிக்கவும், இந்தியர்கள் உள்ளத்தில் உணர்வை ஏற்படுத்தவும் 'இந்தியன் ஒப்பினியன்' என்ற வார இதழைக் காந்தி தொடங்கினார். இவ்விதழ் முதலில் ஆங்கிலம், குஜராத்தி, இந்தி, தமிழ் ஆகிய நான்கு மொழிகளில் வெளிவந்தது. இந்தியர்கள் குடியிருப்புக்காகக் காந்தி நிறுவிய போனிக்ஸ் பண்ணையில் அச்சகம் நிறுவி இதனை அச்சிட்டார். இதில் தமிழகப் பெரியோர்கள், தமிழர்களின் தியாகம் பற்றிப் பல கட்டுரைகள் எழுதினார்.

நன்றி: **ரோஜா முத்தையா ஆராய்ச்சி நூலக அறக்கட்டளை எனும் நூலிலிருந்து...**

நேரம் எனும் மூலப்பொருள்

– லேனா தமிழ்வாணன்

நேரம் என்பது வெறும் கடிகார முட்களால் ஆனதல்ல. அது ஓர் அருமையான மூலப்பொருள். இந்த மூலப் பொருளை நாம் எதுவாக வேண்டுமானாலும் மாற்றலாம். இது ஏதோ மிகைப்படுத்துவதற்காகச் சொல்லப்பட்ட வாக்கியங்களல்ல. மறுக்கமுடியாத உண்மை.

உடன்பிறந்தவர்களுக்கோ, பெற்றோருக்கோ, உறவினர்களுக்கோ இந்த நேரத்தை ஒதுக்கினால் அது பாசம். அப்பா மகனைப் பார்த்து, "சுரேஷ், என் ஆபீஸ் சாவியை எங்கோ வெச்சுட்டேன்டா. எங்கேன்னு பாரேன்." "போப்பா, எனக்கு வேற வேலையிருக்கு" என்றால் அங்கே பாசம் குலைக்கப்படுகிறது. அதே சுரேஷ். "நான் தேடித் தர்றேம்பா!" என்றால் அப்பா நெஞ்சில் இனிமை ஊற்றெடுக்கிறது.

சாவி கிடைக்கிறதா இல்லையா என்பது வேறு விஷயம். ஆனால், தனக்காக அவன் மெனக்கெட்டுப் பத்து நிமிடம் செலவழித்தானே, அந்தப் பத்து நிமிடம் என்கிற ரா மெட்டீரியல் பாசமாகப் புதுப்பிறவி எடுத்துவிட்டது. "மார்க்கெட்டுக்குப் போகச் சொன்னா மத்தபிள்ளைங்க போகாது. என் நடுப்பிள்ளை மட்டும் மறுவார்த்தை பேசாது." அந்த நடுப்பிள்ளை செலவழிக்கும் சில நிமிடங்களால் அந்தப் பிள்ளை என்றால் அம்மாவுக்குத் தனிப்பாசம்.

உழைப்பிற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்; அது வெற்றியாக மாறும். சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்; அது உங்களுக்கு புல்டோசர் போன்ற சக்தியை வழங்கும். விளையாடுவதற்கும், உடற்பயிற்சிக்கும் நேரம் ஒதுக்குங்கள்; இது உடல்நலமாக மாறும். படிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்; அது போட்டி மிகுந்த இந்த உலகத்தில் உங்களுக்கென்று தனி உயரத்தை அமைத்துத் தரும். நட்புக்கென்று நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்; அது மகிழ்ச்சிக்கானப் பாதையை அமைத்துத் தரும். இலட்சியத்திற்கென்று நேரத்தை வழங்குங்கள்; அது செல்வத்தை உங்கள் காலடியில் கொண்டு வந்து கொட்டும். பொதுச்சேவைக்கென்றும் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்கென்றும் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்; இவை உங்களுக்கு அழியாப் புகழையும் ஆத்ம திருப்தியையும் தரும்.

ஆனால், இந்த நேரத்தை மட்டும் அலட்சியப்படுத்தினீர்களானால் (ப்ளீஸ், வேண்டாம்!) அது உங்களைக் கீழே தள்ளிக் கைகொட்டிச் சிரிக்காமல் விடாது.

நமக்கு இந்த உலகில் மூன்று விஷயங்களைச் சரிவரக் கையாளத் தெரியவேண்டும். இந்த மூன்றையும் நன்கு கையாளத் தெரிந்தால், இவற்றைவிட நமக்கு உதவுபவை வேறு எதுவும் இல்லை. ஆனால், இவற்றைக் கையாளத் தெரியாவிட்டால் இவற்றைவிட வேறு வலுவான பகைவர்கள் வேண்டாம். அந்த மூவர் 1) குடும்பம், 2) பணம், 3) நேரம்.

ஆணோ, பெண்ணோ குடும்பத்தைச் சரிவர நிருவகிக்காவிட்டால் குடும்பம் இவர்களை 'ஒரு வழி' பண்ணிவிடும். அது மட்டுமல்ல, பிழைப்பே சிரிப்பாய்ச் சிரித்துவிடும். குடும்பத்தைச் சரிவரக் கையாண்டாலோ உலகமே நமக்கெதிராகத் திரண்டு நின்றாலும் சரி, நமக்குக் கவலை இல்லை. சமாளித்து விடலாம். பணமும் இப்படித்தான். பணத்தைச் சரிவர நிருவகித்தால், அது உங்களுக்குச் சேவகனாக இருந்து துணைபுரியும். இதில் தவறு இழைத்தாலோ, நம்மை அடிமையாக்கிச் சீரழித்து விடும். வசதி இருந்தும் நிம்மதி இல்லாதவர்கள் இந்த இரகத்தைச் சேர்ந்தவர்களே.

நேரம் என்பது இன்னும் மோசமானது. இது சுறாவைப் போன்றது. இதனுடன் கெட்டிக்காரத்தனமாகப் போராடி வெற்றிகொண்டால், இது மனிதனின் உணவாகிவிடும். இதனிடம் ஏமாந்து போனாலோ, அதற்கு நாம் இரையாக வேண்டியதுதான். போன காலங்கள் போயொழியட்டும். இருக்கின்ற காலத்தைச் சரிவரப் பயன்படுத்தி, வாழ்க்கையில் போராடி வெல்வதற்கு நாம் தயாராக வேண்டும்.

நன்றி: **நேரம் நல்ல நேரம்** என்னும் நூலிலிருந்து...

இயற்கை அன்னை தந்த முக்கிய வரம் தாவரம்...

நல்ல ஆரோக்கியம் சமுதாயத்தின் அடிப்படைத் தேவை. நலம் தரும் உணவுகள் ஆரோக்கியத்திற்கு அஸ்திவாரமாய் இருக்கின்றன. இயற்கை அன்னை தந்த வரங்களில் முக்கியமானது தாவரம்.

நமதுநாட்டில்தாவரஉணவுகளே பெரும்பாலும் நம் உணவில் அங்கம் வகிக்கின்றன. அவற்றில் காய்கறிகளின் பங்கு மிக மிக முக்கியம் அவைகளை ஆவியில் வேக வைத்தோ, பச்சையாகவோ சாப்பிட்டால் நல்ல பல சத்துக்களை இயல்பாகப் பெறலாம். எண்ணெயில் வதக்கியும், பொறித்தும் சாப்பிடும் சமயம் உயிர்சத்துக்களை இழப்பதுடன் உணவுப் பொருள்கள் கழிவுப் பொருளாக மாறி உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கின்றன.

மனித சமுதாயத்தின் உணவுகளில் தானிய உணவுகள் முக்கிய உணவாகவும் பெரும் பகுதியாகவும் மாறிய பொழுது, உயிர்சக்திகளையும், நோய்ப் பிணிகளைத்தீர்த்து நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி தரும் கனிகளும், காய்கறிகளும் மனிதர்களின் உணவுப் பட்டியலில் இருந்து சிறுகச் சிறுக குறைய ஆரம்பித்தது. மறைய ஆரம்பித்தது. புலால் உணவுகளாலும், பதப்படுத்திய உணவுகளின் தாக்கத்தாலும் தாவர உணவுகளின் மகத்துவத்தையும், மருத்துவக் குணங்களையும் மனித குலம் பெறத் தவறிக் கொண்டிருக்கிறது. அதனால் பூரண ஆரோக்கியம் பெற இயலாத நிலையில் இருக்கிறோம் .

நமது நாடு வெப்பம் மிகுந்த நாடு. அதில் தாவர உணவுகளே முதன்மையான உணவுகள். அவசியமான உணவுகள், அதில் பெரும்பகுதி கனிகளும், காய்கறிகளும் அவசியம் இணைய வேண்டும். அதிலும் காய்கறிகளைப் பச்சையாகச் சமைக்காமல் சேர்த்துப் பலன் பெறவேண்டும்.

காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தும் முறைக் குறிப்புகள்

- காய்கறிகளை வெட்டும் முன்பு நல்ல நீரில் 10 முதல் 20 நிமிடங்கள் ஊறவைத்துக் கழுவவும். தோலில் உள்ள பூச்சி மருந்துகளின் தாக்கம் குறையும்.
- வெட்டிய பின்பு எக்காரணம் கொண்டும் கழுவக் கூடாது.
- குளிரூட்டிகளில் (பிரிட்ஜில்) காய்கறிகளைப் பதப்படுத்தக் கூடாது.
- ஈரப் பருத்தித் துணி அல்லது மண்பானை குளிரூட்டிகளில் பாதுகாக்கலாம்.
- கருணைக்கிழங்கு தவிர பிற கிழங்கு வகைகளைக் குறைவாகப் பயன்படுத்த முயற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.
- காரட், தக்காளி, வெள்ளரி, தேங்காய், கோஸ் போன்ற காய்கறிகளைச் சமைக்காமல் பயன்படுத்த முயற்சி செய்ய வேண்டும்.
- காய்கறிகளை எண்ணெயில் வதக்கல், பொரித்தலைக் கண்டிப்பாகக் குறைக்க வேண்டும். நீக்க வேண்டும்.
- காய்கறிகளை வேக வைக்க தேவையான அளவு தண்ணீர் பயன்படுத்தலாம். காய்கறிகள் வெந்த நீரை, சூப்பை வீணாக்காமல் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- மாவுச்சத்து மிகுந்த, கடினமான காய்கறிகளை மட்டும் அதிக நேரம் வேக வைக்கலாம். கொடிக்காய்கள், நீர்மிகுந்த காய்களை மூன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் வேகவைத்தல் போதுமானது.
- காய்கறிகள் வெந்தபின்பும் அதன் பச்சைக் கலர் மாறாமல், சிதையாமல் இருப்பது மிகநன்று.
- சமையலில் உப்பு, தேங்காய்த் திருகலைக் கடைசி நிமிடத்தில் சேர்க்கலாம்.
- உப்பிற்குப் பதில் எலுமிச்சைச்சாறு, தக்காளிச்சாறு, நெல்லி அதிகம் சேர்க்கலாம்.

❖ உணவின் ஒரு பகுதி (குறைந்தது 10 விழுக்காடு) பசுங்கலவை, காய்கறி சாலட், பச்சடி இருக்குமாறு கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

❖ கூடியவரை அந்தந்தக் காலங்களில் விளையும் காய்கறிகளை மட்டும் பயன்படுத்துவது நல்லது.

❖ குழந்தைகளுக்கு காரட், வெள்ளரி, தேங்காய் இவைகளைப் பச்சையாகச் சமைக்காமல் தாராளமாகக் கொடுத்துப் பழக்க வேண்டும்.

❖ காய்கறிகளை வெட்டியவுடன் பயன்படுத்தி விடவேண்டும்.

முருங்கைக்காய்

'காய்கறிகளின் அரசன் முருங்கைக்காய்'

முருங்கை மரத்திற்குப் 'பிரம்ம விருட்சம்' என்ற சிறப்புப் பெயர் வழங்கப்படுகிறது. ஏழைகளின் மரப்பயிர். சோபஞ்சனம், கிரஞ்சனம், சிக்குரு எனப் பல பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது.

பிஞ்சுக்காய்கள் மட்டுமே சமையலுக்குப் பயன்படும். எல்லா இடங்களிலும் வளரும் மரம் மரங்களில் இருந்து கிடைக்கும் காய்களில் மனிதர்களுக்கு ஏற்ற காய் முருங்கை. பஞ்சபூத சக்திகள் மிகுந்து உள்ளதால் பல பிணிகளை விரட்டும்.சூப்பாகப்பயன்படுத்தினால்அருமையான மருத்துவக் குணங்களை அழியாமல் பெறலாம்.

மனித நாடி நரம்புகளை உரமேற்றி மெருகேற்றுவது முருங்கை. கலோரி சக்தி 26. சர்வசஞ்சீவி மரம் முருங்கை மனிதர்களின் உன்னத மருந்துப் பொக்கிஷம்.

பயன்கள் :

"நஞ்சுக்கு நங்கை - நரம்புக்கு முருங்கை". கபத்தை வெளியேற்றும். உடலுக்கு அருமையான பலம் தரும். நலிவடைந்தவர்களுக்கும், பிணிகளால் நரம்பு தளர்ந்தவர்களுக்கும் முருங்கைக்காய் சூப் ஒரு வரப்பிரசாதம். இரத்த விருத்திக்கும், தாது விருத்திக்கும் தினம் முருங்கைக்காய் சாப்பிடலாம். சிறுவர், சிறுமியர் இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பிணியை ஒருவாரம் முருங்கையால் சரியாக்கலாம். ஆண்மை குறைவு, விந்துக் குறைவைச் சரிசெய்யும் ஒப்பற்ற மருந்துக்காய் முருங்கையாக்கும். எலும்புருக்கி நோய் சரியாகும். பெண்களின் மாதவிடாய் பிணிகள், உதிரப் போக்குத் தீரும். காக்காய் வலிப்பு நோயால் அல்லாடி, அவதியுறும் அன்பர்கள் அடிக்கடி அரை வேக்காடு முருங்கை சூப்பை அவசியம் அருந்தி நல்ல நலம் பெறலாம். நரம்புப் பிரச்சினையால் வரும் பக்கவாத நோய் அன்பர்களும் முருங்கையை அதிகம் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். இதில் பொட்டாசியம் சத்து மிகுந்துள்ளதால் உயர்இரத்த அழுத்த அன்பர்களும் நன்றாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். நீரிழிவுப்பிணியாளர்களின் நலத்திற்கு உத்திரவாதம் தரும் ஒப்பற்றக்காய், மலிவான காயானாலும் மாலைகண் வியாதிகளை நீக்கும். கண்ணிற்குக் கண்ணாடி அணிந்தவர்கள் அடிக்கடிச் சாப்பிட வேண்டும். இளமைக்கும் முதுமைக்கும் நடுவில் ஊசலாடுபவர்கள் கூட முருங்கையால் இளமையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளலாம். 'இல்லற அன்பர்களின் இனிமையைக் காத்திடும் காய் முருங்கை.'

காரட்

'காய்கறிகளின் முடிசூடா இளவரசன் காரட்'

கண்ணின் கருமணிகளைக் கண் இமை காப்பது போல் காரட் காக்கும். ஆண்டு முழுவதும் பயிரிடப்படுகிறது. மண்ணிற்குள் விளைவது. சிவப்பு நிறமுடையது. நீர் உள்ள இடங்களில் நல்ல

விளைச்சல் தரும். 86% நீர்ச்சத்து நிறைந்தது. 48 கலோரி சக்தி உடையது. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை விரும்பும் காய். கூடியவரை சமைக்காமல் பச்சையாகச் சாப்பிட்டு முழுப் பயனையும் பெறவேண்டும். சாறு எடுத்தும், பச்சடியாகவும், சாலட்டாகவும் சாப்பிடலாம். காய்கறி சூப்பிலும் சேர்க்கலாம். அதிக நேரம் சமைத்தால் சத்துக்கள் குறைந்து அழிந்துவிடும்.

பயன்கள் :

புற்றுநோய் அன்பர்கள் தினமும் பச்சைக் காரட்டால் நலம் பெறலாம். மனிதனின் உயரிய நட்பு உணவுகளில் ஒன்று காரட். மாலைக்கண் அன்பர்களும், கண்ணிற்குக் கண்ணாடி அணிந்த அன்பர்களும் பச்சைக்காரட்டை சளைக்காமல் சாப்பிட வேண்டும். முக அழகுக்கு உத்திரவாதம் தரும். குண்டு அன்பர்கள் காரட்டால் நலம் பெறலாம். பெப்டிக் அல்சர், டியோடினல் அல்சர் பச்சை காரட்டால் குணம் பெற்று வயிற்றுப் புண்கள் ஆறுகின்றன. சிறுநீரக எரிச்சல், உடலில் நீர்ச்சத்துக்குறைதல், சிறுநீர் மஞ்சளாகுதல் ஆகியவற்றைச் சரி செய்கிறது. மாதவிடாய்ப் பிணிகள், வெட்டை சூடு, மலக்கட்டு, உடல் அதிகசூடு, மூலப்பிணிகளை நீக்குகிறது. அழிந்த திசுக்கள் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. பற்கள் பலம் பெறுகின்றன. 'தினம் ஒரு காரட் பிணிக்கவலை இல்லா வாழ்வு தரும்.' உலகின் ஒரு கோடியில் உள்ள காப்பேத்தியா மலைக்கிராமத்தில் பச்சை காரட்டே முழு உணவாக இருக்கிறது.

தேங்காய்

'மனிதர்களின் பசிப்பிணித் தீர்க்கும் கற்பக உணவு தேங்காய்'.

கற்பக விருட்சம் எனத் தென்னையை அழைக்கின்றனர். அது தரும் தேங்காயைத் தேங்கனி, தாழை, தெங்கு,மாதர்கனி, முக்கண்கனி, இரசகந்தம், சிரமபலம், இராசபலம், சுராகாரம், பானிவிருக்கம் எனப் பல பெயர்களால் போற்றுகின்றனர். தேங்காய் இல்லாத உணவு ருசிக்காது. ஆனால் அதைச் சமைக்கும் போது அதிக கொலஸ்ட்ரால், முழுமை பெற்ற கொழுப்பாக மாறி கெடுதல் தருகிறது. எனவே சமையலில் கடைசியில் இறக்கும் போதே பயன்படுத்த வேண்டும்.

சமைக்காத தேங்காய்ப் பால் உடலுக்கு உறுதி தருகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தருகிறது. சளி இருமல் நீக்கும். மனிதக்கரு வளர்ச்சி பெற பத்து மாதங்கள் ஆவதுபோல் தேங்காய் உருவாகப் பத்து மாதங்கள் ஆகின்றன. மனிதர்களின் முதல் தர உணவு தேங்காய். அதைச் சமைக்காமல் சாப்பிடும் கலையை அறிந்திட வேண்டும். தனியாகச் சாப்பிடாமல் இனிப்புடன் பழங்களுடன் சாப்பிட வேண்டும். 340 கலோரி சக்தி அடங்கியுள்ளது.

பயன்கள்:

மனித குலத்திற்கும் மருத்துவச் சிகிச்சை முறைக்கும் சவால் விடும். புற்று நோயை நீக்கும் அதிசய உணவு. புலால், இறைச்சி உணவைவிட அதிக ஆற்றல், சக்தி தந்திடும் அற்புத உணவு. ஆஸ்துமா, சளி, இருமல், மூக்கடைப்பு நீக்குவதுடன் தினமும் தேங்காய்ச் சாப்பிட நலம் கிட்டி, மருந்துச் செலவுகளைக் கணிசமாகக் குறைக்கலாம். அகோரப் பசி அன்பர்களுக்கும், ஏழைகளுக்கும் ஏற்ற உணவு. குடல் பூச்சி, புழுக்கள் வெளியேற்றும். மலச்சிக்கல் விலகும். மழைக்காலத்தில் தேவையான வெப்பசக்தி, இயக்கசக்தி தரும் உணவு. குடல்புண், வாய்ப்புண் சரிசெய்யும். தலைமுடி கருமைக்கு உத்திரவாதம் தருகிறது. தேள்கடி விஷம் முறிக்கும். விரை வீக்க வலியைக் குறைக்கும். வாதநோயை விரைந்து நீக்கும் காய் தேங்காய். மண்ணுக்கு அணிகலன் தென்னையும், வாழையும். மனிதனின் அற்புத உணவுகள் தேங்காயும், வாழையும். தென்னையைத் தேவர்களும் விரும்பும் தேவராகாரம் என அழைக்கப்படுகிறது.

வெள்ளரிக்காய்

'குண்டு அன்பர்கள் வெள்ளரியால் கட்டுடல் பெறலாம்.'

வெள்ளரி கோடையில் மனிதர்களின் மனங்குளிர்வதற்குக் கிடைக்கும் பச்சை நிறக்காய். கூடியவரை வெள்ளரியைச் சமைக்காமல் சாப்பிட்டால் நல்ல பலன்களைப் பெறலாம். பொட்டாசியம் மிகுந்து உள்ளதால், கடல் உப்பால் உடல்நலம் கெட்டவர்கள், உடல் உப்பியவர்கள் நலம் பெறலாம். குளிர்ச்சி மிகுந்தது. பச்சடி செய்து சாப்பிடலாம். காய்கறி சாலட், பசுங்கலவை, காய்கறி சூப்பில் இணைத்தும் சாப்பிடலாம். கொடிக்காய். நீர் உள்ள எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கிறது. 13 கலோரி சக்தி உடையது.

பயன்கள்:

மஞ்சள்காமாலை அன்பர்கள் தினமும் வெள்ளரி சேர்த்துப் பலன் பெறலாம் . தாகம் தணிக்கும் சரியான உணவுக்காய். அதிக குளிர்ச்சித் தருவதால் மலச்சிக்கல், மூலவியாதி, மூலச்சூடு அன்பர்களுக்கு ஏற்ற அருமையான உணவு. சளி, இருமல், மூக்கடைப்பு அன்பர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். உயர் இரத்த அழுத்த அன்பர்கள் அவசியம் வெள்ளரியைத் தினமும் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். சிறுநீர் எரிச்சல், கல் அடைப்பு, சிறுநீர் மஞ்சள் கலரில் வெளியேறுதல், மஞ்சள் காமாலை அன்பர்களுக்கு ஒரு வாரம் தொடர்ந்து சாப்பிட குணம் கிட்டும். உடல் தொப்பை, அதிக கொலஸ்ட்ரால், மூட்டுவலி, ருமாட்டிசம் குறைக்கும் மந்திர உணவு, கண்ணாடி அணிந்த அன்பர்கள், கண் எரிச்சல், கண் சூடு அன்பர்கள் தினம் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். முகப்பரு குறைக்கும். முகம் பொழிவு பெறும். பசியின்மை விலகும். குடல்புண் ஆற்றும் அற்புத உணவு. நீரழிவு அன்பர்களின் நம்பிக்கை நட்சத்திர உணவுகளில் முதன்மையானது வெள்ளரியே! நரம்புகள் வலிமை பெறும். உடலின் தேவையற்றக் கொழுப்பைக் கரைப்பதில் முதல்தரச் சிப்பாய் போன்ற பணியை வெள்ளரிக்காய் செய்கிறது.

பீட்ரூட்

'புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தும் காய் பீட்ரூட்.'

பீட்ரூட் இரத்த சிவப்புக் கலராக உள்ளது. சர்க்கரைச் சத்து நிறைந்தது. இதன்மூலம் சர்க்கரை தயாரிக்கலாம். குளிர்காலப்பயிர். எல்லாக் காலங்களிலும், எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கின்றது.கார்போஹைட்ரேட் மிகுந்துள்ளது. உடலுக்குத் தெம்பும், பலமும் தரும். 2000 வருடங்களாக உணவின் அங்கமாக உள்ளது. கிழங்கு வகைகளைச் சேர்ந்தது. தனியாகச் சாறு எடுத்துச் சாப்பிடலாம். எலுமிச்சைச் சாறு, இஞ்சி சாறில் இதன் திருகலை ஊறவைத்து பீட்ரூட் ஊறுகாய் செய்யலாம். 12.18 விழுக்காடு சர்க்கரைச் சத்து உள்ளது. 43 கலோரி சக்தி உடையது.

பயன்கள் :

குடல்புண் உள்ளவர்கள் பீட்ரூட் சாறால் நலம் பெறலாம். நரம்புகளுக்கு வலிமை சேர்க்கும். உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையும். மலக்கட்டு நீங்கும். சிறுநீர்ப்பிணிகள், சிறுநீர் எரிச்சல் விலகும். இரத்த சோகை அன்பர்கள் பீட்ரூட் சாறால், ஊறுகாயால், பச்சடியால் நல்ல இரத்த விருத்தி பெறலாம். ஈரல், கல்லீரல், மண்ணீரல் பிணிகள் விலகும். உடல்சூடு, மூலச்சூடு குறையும். முகம் பொலிவு பெறும். உடல் பலம் பெற்று வலிமை கூடும். உடல் சுறுசுறுப்புக்குத் தினமும் பீட்ரூட் சாறு சாப்பிடலாம்.

'இரத்தம் சுத்தம்பெற்று விருத்தி பெற கருஞ்சிவப்பு பீட்ரூட் சாறு போதும்.'

வெங்காயம்

'மூலவியாதியை நிர்மூலம் ஆக்கும் காய் வெங்காயம்.'

பெரிய வெங்காயம், சின்ன வெங்காயம் என இரு வகைப்படும். வெள்ளை, சிகப்புக்கலரில் விளைகிறது. தாதி, சேவகன், ஈருள்ளி, பலாண்டு, காயம், பல்லாரி என அழைக்கப்படுகிறது. எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்கும். வெங்காயம் இல்லாத சமையல் ருசிக்காது. வெங்காயம் ஒரு கிருமிநாசினி, மலிவானது. எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கிறது. மருத்துவக்குணம் மிகுந்து உள்ளதால் மனிதர்களின் தாதி, சேவகனுடன் ஒப்பிடப்படுகிறது. விஷக்கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மையுள்ளதால் வெட்டியவுடன் பயன்படுத்த வேண்டும். குளிர்ச்சி தன்மையுடையது. 50 கலோரி சக்தி உள்ளது.

பயன்கள்:

சளி, இருமல், ஆஸ்துமா அன்பர்கள் அடிக்கடி வெங்காயம் சாப்பிட்டு நலம் பெறலாம். தாது விருத்தியடையச் செய்யும். இதயநோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால் கூடிய அன்பர்கள் அவசியம் வெங்காயப்பச்சடி அல்லது சாறு தினமும் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். நீரழிவு வியாதி பச்சை வெங்காயத்தால் மட்டுப்படும். மாலைக்கண் பிணிகள், கண்ணாடி அணிந்த அன்பர்கள் அவசியம் சாப்பிடவேண்டும். குளிர்சுரம் நீங்கும். ஜீரணம் மேம்படும். மூலநோய் விலகும். மலக்கட்டு நீங்கும். புகைப்பிடிப்பதால் ஏற்படும் கபமுறிவாக வெங்காயம் பயன்படுகிறது. தேள்கடி, பூச்சிகடி, விஷமுறிவாக பச்சை வெங்காயம் வேலை செய்கிறது. இரத்த சுத்தியாகவும் இருக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூட்டுகிறது. சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைக்கும். முகப்பருக்களைச் சரி செய்யும். பிறபிணிகளுக்கு மருந்து உண்பவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் பச்சை வெங்காயத்தை உண்ணலாம். பித்தம், அஜீரணம் விலகும். சொரி, சிரங்கு நீங்கும். பசியை மேம்படுத்தும். தொண்டைப்புண் ஆற்றும். வெங்காயம் மூல நோயை ஓட ஓட விரட்டும்.

தக்காளி

'தள தள மேனி எழில் தருவது தக்காளியே.'

எல்லா இடங்களிலும் மலிவாகக் கிடைக்கும். சமையலின் ராணி எனலாம். குளிர்ச்சி மிகுந்தது. நீர்ச்சத்து மிகுந்து உள்ளது. சிறிது நேரம் சமைத்தால் போதுமானது. பச்சையாகச் சாப்பிட்டு நல்ல மருத்துவப் பலன்களைப் பெறலாம். சட்டினியாகச் சாப்பிடலாம். பச்சடியில் பயன்படுத்தலாம். சாறு எடுக்கலாம். காய்கறி சூப், தக்காளி சூப் தயாரிப்பில் நல்ல பலன் தரும். தக்காளி இல்லா சமையல் ருசியும் மணமும் இல்லா. 23 கலோரி சக்தி உள்ளது.

பயன்கள்:

நீரழிவு அன்பர்கள், உடல் தொப்பை, உடல் பருமன், உடல் சூடு, மூலச்சூடு மிகுந்தவர்கள் பச்சையாகத் தக்காளியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மலக்கட்டு நீங்கும். உடல் அழகு பெறும். முகம் பொழிவு பெறும். சிறுநீர் தாரைப்பிணிகள் விலகும். சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கும். பசியின்மை நீங்கி, ஜீரணம் மேம்படும். உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையும். கண்ணாடி அணிந்தவர்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்தலாம். கர்ப்பவதிகள் தொடர்ந்து சாப்பிட அழகுக் குழந்தை பெறலாம். தக்காளிச் சாறுடன் தேன் கலந்து அருந்த இரத்த சுத்தி, இரத்த விருத்தி கிட்டும். உடனடித் தெம்பு தரும். தேகப் பலம்,

எலும்பு பலம்,நரம்பு பலம் தரும். நீர்கடுப்பு, மேக நோய், கெட்ட நீர் விலகும். பச்சையாகச் சமைக்காமல் சாப்பிடும் சமயம் நல்ல பலன்களைப் பெறலாம். தேககாங்கை விலகும்.

குண்டு அன்பர்கள் உருண்டை தக்காளியால் கட்டுடல் பெறலாம்.

வெண்டைக்காய்

'மூளை பலம் பெற பிஞ்சு வெண்டைக்காய்

தினமும் சாப்பிடலாம் .'

வண்டல்காய் என்பது மருவி வெண்டைக்காய் எனப்பெயர் பெறுகிறது. வெண்டிக்காய், நாட்டு வெண்டை, லேடிஸ் பிங்கர் என அழைக்கப்படுகிறது. எல்லா காலங்களிலும் மலிவாகவும் எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கிறது. மிகுந்த மருத்துவப் பலன்கள் உடையது. குளிர்ச்சிக்காய். பிசுபிசுப்புத் தன்மை உள்ளது. கலோரி சக்தி 35 ஆக உள்ளது. செடியின் மூலம் வெண்டை விளைகிறது. வழவழப்புத் தன்மை உடையது.

பயன்கள்:

உடல் குளிர்ச்சி பெற்று உள் சூடு, மூலச்சூடு குறைந்து மலக்கட்டு விலகும். பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் மிகுந்து உள்ளதால் மூளை உறுப்புகள் பலம் பெறும். இரத்த விருத்தி பெறும். தினம் சில பிஞ்சுக்காய்களைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் குண்டு அன்பர்கள் கட்டுடல் பெற்று மேனி அழகு பெறுவர். நீரழிவு அன்பர்களின் ஒப்பற்ற மருந்துக்காய். பெண்களின் பிணியான வெள்ளைப்படுதல் மறையும். நரம்புகள் பலம் பெற்று விந்துக்கசிவு குறையும். கண்ணெரிச்சல், கண்நோய் தீரும். ஞாபக சக்தி பெருகும். இரத்த கொதிப்பு அடங்க, தினம் வெண்டையைப் பச்சையாகச் சாப்பிட வேண்டும். பள்ளி மாணவர்கள் ஞாபகசக்தியை பெருக்கும் காய் வெண்டைக்காய்,

"பச்சை வெண்டைக்காய் உடலை நன்றாய்ப் பாதுகாக்கும்.' அறிவை விருத்தி செய்யும்.

முட்டைக்கோஸ்

'பெப்டிக் அல்சர், டியோடினல் அல்சரை சரியாக்கும் ஒப்பற்ற மருந்து முட்டைக்கோஸ்.'

குளிர்காலப் பயிர். குளிர்ச்சி தரும். பச்சையாகச் சாப்பிடும் உணவுகளில் இதுவும் ஒன்று. இது கீரைகளிலும், காய்கறிகளிலும் சேராமல் நமது உணவில் தனித்தன்மை பெறுகிறது. மலிவாகவும், எல்லா இடங்களிலும், எல்லாக் காலங்களிலும் கிடைக்கிறது. மேல்பகுதியில் சத்துக்கள் மிகுந்துள்ளது. காய்கறி சாலட், காய்கறி சூப்பில் இணைக்கலாம். கோஸ் + தேங்காய் கலந்து சட்னி செய்யலாம். முழுக்கோஸை ஆவியில் அளவாக வேகவைத்தும் உண்ணலாம். அதிக நேரம் சமைத்தால் சத்துக்கள் அழிந்துவிடும். பச்சைப்பருப்பு இணைத்தும் சமைக்கலாம். 27 கலோரி சக்தி உள்ளது.

பயன்கள்:

குடல்புண்கள், வயிற்று வலி குறைக்கும் மாய உணவு. உடல் சூடு குறையும். மூல வியாதி மறையும். மலக்கட்டு விலகும். தோல்பிணிகள், முகப்பரு நீங்கும். இதில் புதுவகை விட்டமின் 'U' உள்ளதால் நெடுநாள் வயிற்றுப்புண் அன்பர்கள் பச்சையாகச் சாறு எடுத்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு உடல் ஜீரணத்தை மேம்படுத்தி உடல் பலம் பெறுவதுடன்

குடல் புண்ணையும் விரைந்து சரி செய்யலாம். சிறுநீர் எரிச்சல், சிறுநீரகப் பிணிகள் விலகும். நீரழிவு அன்பர்களின் அற்புத உணவு, சொரி, சிரங்கு மறையும். பசியைத் தூண்டும். தொப்பை குறைக்கும். ருமாட்டிசம், மூட்டுவலி, பல்வலி குறையும். எலும்புகள் பலம் பெறும். இரத்தசோகை மறைகிறது. உடல் கூடுதல் எடை, நெஞ்சு அடைப்பு, இதய வால்வு அடைப்பு, நெஞ்சுவலி அன்பர்கள் முட்டைக்கோஸ் சாறால் நலம் பெறலாம்.

'காய்கறிகளின் அழகு இளவரசியாக முட்டைக்கோஸ் திகழ்கிறது.'

பாகற்காய்

'சர்க்கரை வியாதி அன்பர்களின் வசந்தத்தை மீட்டுத் தருவது கசப்பு மிகுந்த பாகற்காயே'!

காரவல்லி, கலம், கரம், பாகல் எனப் பல பெயர்கள் உண்டு. பச்சைநிறக் காய்கள் சமையலில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சிறுபாகல், மிதபாகல், பழுதுபாகல் எனப் பலவகைகள் உண்டு. மருத்துவ குணங்கள் மிகுந்தது. சூட்டுத்தன்மை மிகுந்தது. மருந்து முறிவு, விஷ முறிவு உடையகாய். அமிர்தக்காய் எனவும் பெயர் பெற்றது. பொடி வகையைச் சார்ந்தது. 60 கலோரி சக்தி உடையது. பலர் சாறு எடுத்துச் சாப்பிட்டு முழு மருத்துவப் பலனைப் பெறுகின்றனர்.

பயன்கள்:

வி.டி.நோயால் அவதிப்படுபவர்கள் பாகற்காயால் நல்ல நலம் பெறலாம். நரம்புப் பலம் தருவதால் சூட்டுதன்மைக் கூடினாலும் குளிர்ச்சி தந்து மலக்கட்டையும் நீக்கும். உடலில் தேவையற்ற விஷத்தன்மையை முறிக்கும். வயிற்றுப்பூச்சிகள், குடல் புழுக்கள், கழிவுகள் வெளியேறும். அழியும். விஷக்கடி முறிவாகவும், பாதரச விஷமுறிவாகவும், பாகல் சாறு பயன்படும். நீரழிவு அன்பர்கள் சிரஞ்சீவிக் காய்கறிகளில் பாகல் முதல் இடம் பெறுகிறது. கல்லீரல் பிணிகள், கண்நோய்களை நீக்கவல்லது. தோல்பிணிகள், சொறி, சிரங்கு மறையும். காக்காய் வலிப்பு, நரம்புத்தளர்வு, பக்கவாத அன்பர்கள் குணம் பெறுவர். மூட்டுவலி, மூட்டு வீக்கம் குறைக்கும். அஜீரணம் மறைந்து பசி மேம்படும். காலரா நோய் கண்டவர்கள் மூன்று வேளை பாகல் சாறு அருந்தி குணம் பெறலாம். குழந்தை பெற்ற தாய்மார்கள் பாகல் சாறால் தேவையான தாய்ப்பாலைப் பெறலாம். பல் உறுதி பெறும். வாலிபம் முதல் பாகலைத் தினம் சாப்பிட்டுவர நரை, திரை ஏற்படாது. எலும்புகள் பலம் பெறும்.

பிற மருந்துகளின் துணையுடன் வாழ்நாளைக் கழிப்பவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் பாகலை உணவில் சேர்க்க வேண்டும். குழந்தைகளின் கீரிப்பூச்சித் தொல்லையை உடனே தீர்க்கும். கர்ப்பப்பை பூச்சித் தொல்லையால் குழந்தை பேறு தடை செய்வதைப் பாகற்காய் மாற்றி குழந்தை பேறு தரும்.

'பந்தலிலே பாகற்காய், போகையிலே பார்க்கலாம் முருங்கையும் - ஜோரா சாப்பிடலாம். ' பாகலும், நரம்பு ஆற்றலுக்குச் சொந்தக்காரர்கள்.

அவரைக்காய்

'புரதம் மிகுந்த காய் அவரை'

பனிக்காலங்களில் விளைகிறது. கொடிக்காய். சிம்மை, சிக்கடி, நிடாபாவம், நகுவி, நீஷ்பவம் எனப் பல பெயர்கள் உண்டு. கொடி வகையைச்

சார்ந்தது. பச்சை நிறம், பிஞ்சுக் காய்கள் பயன்படும். மலம் இளக்கும். உடல் உரம் பெறும். தாவரப் புரதம் இணைந்தது. பக்கவாதம், வாயுப்பிணிகள் விலகும்.

பயன்கள் :

சொறி, சிரங்கு மறையும். குடல் வலுவடையும். கண்பார்வைப் பிணிகள் குறையும். நீரழிவு வியாதி மட்டுப்படும். மலக்கட்டு விலகும்.

நோஞ்சான் அன்பர்கள் உடல் ஊட்டம் பெறலாம். மார்கழி, தை, மாசி மாதங்களில் அறுவடையாகும். கண் வலி, கண் எரிச்சல், நீர்வடிதல், கண் அரிப்பு நீக்கும். காக்காய்வலிப்பு அன்பர்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடக் குணம் கிட்டும். திடீர் விருந்தாளியின் அவசரப் பொரியலாய் உருவாவதால் அவசரக்காய் என்ற பெயரும் உண்டு.

நெல்லிக்காய்

'நெல்லியால் ஈரெட்டு வயது இளமையை மீண்டும் பெறலாம்.'

உணவும், மருத்துவக்குணங்களும் நிறைந்த நெல்லியை அமிர்தபலம் என்றும், வலிமை நெல்லி, துப்பு நெல்லி, கையில் நெல்லி, உணவு நெல்லி எனப் போற்றுகின்றனர். 58 கலோரி சக்தி உடையது.

ஆரோக்கிய வாழ்வின் அருமையான நண்பன், தோழன் - நெல்லி ஒன்றே. மழைக்காலங்களில் கிடைப்பதால் பலரும் இதை ஊறுகாய்க்கு மட்டுமே பயன்படுத்துகின்றனர். காயகல்பம் தயாரிப்பில் முதலிடம் பெறுகிறது. பச்சை, மஞ்சள் நிறங்களில் கிடைக்கிறது. நெல்லியைப் பச்சையாகவும், தேனில் ஊறவைத்தும், வற்றல், சிப்ஸாகவும், நெல்லிப் பொடியாகவும், துவையலாகவும் பயன்படுத்திப் பழக வேண்டும். விட்டமின் 'சி' அழியாத தன்மையில் உள்ளதால் வெயிலில் காய வைத்தாலும் விட்டமின் 'சி' குறைவதில்லை. பான்பராக், காபி, டீ, சிகரெட் அடிமை அன்பர்கள் நெல்லிவற்றல், நெல்லிசிப்ஸ் மூலம் நல்ல நலம்பெறலாம். ஊறுகாய் போடுவதை மாற்றி உப்பிற்குப் பதில் நெல்லியை அதிகம் பயன்படுத்தலாம். உடனடி சுத்தக்குடிநீர் தயாரிப்பில் ஒரு லிட்டர் நீரில் அரை டீஸ்பூன் நெல்லிப்பொடி கலந்து அருமையாகப் பயன்படுத்தலாம்.

பயன்கள் :

நுரையீரலுக்கு வலுவும், தெம்பும் தரும்; உடல் உறுதிபெறும். பசியின்மை விலகும். ஜீரணம் மேம்படும். உடல் சூடு, மூலச்சூடு, மூல வியாதி குறையும். மாலைக்கண், கண்ணாடி அணிந்த அன்பர்களின் அற்புத ஆற்றல் தரும் உணவு. பித்தமுறிவு, மஞ்சள் காமாலை, கல்லீரல் பிணிகளைக் குறைக்கும் மந்திர உணவு. கண் எரிச்சல் விலகும். கண் ஒளி ஒளிரும். மனித சமுதாயத்தின் கசப்பான வியாதியான சர்க்கரை வியாதியை விரைந்து விரட்டும். உயர் இரத்த அழுத்த அன்பர்களின் உன்னத உணவு. மலச்சிக்கல், அஜீரணம், நரம்புத்தளர்ச்சி, பெண்களின் மாதவிடாய்ப் பிணிகள், கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகள், இரத்த சோகை விலகும். உடல் உப்பிய அன்பர்கள் நெல்லியால் நலம்பெறலாம். தலைமுடி எண்ணெய் தயாரிப்பில் பயன்பெறுகிறது. நோய்கள் தடுப்பு மருந்தாக நெல்லி வேலை செய்கிறது. தினம் சாப்பிட இளமை மேம்படும். இழந்த இளமையையும், வசந்தத்தையும் நெல்லியால் மீண்டும் உறுதியாய் பெறலாம். தாதுபலம், இரத்த விருத்தி கிட்டும். மூட்டுவலி, முதுகுவலி, தொப்பை, தூக்கமின்மை குறைக்கும் உணவு. காக்காய் வலிப்பு, காமாலை அன்பர்கள் தொடர்ந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

"நெல்லி அளவற்ற இளமையின் சொந்தக்காரர்கள். நெல்லியைத் தினம் சாப்பிட்டால் அண்ணன் தம்பியாகி இளமை பெறுவார்.

நன்றி: **காய்கறி மருத்துவம் எனும் நூலிலிருந்து...**

விளையாட்டுகளின் தோற்றம்

முற்கால மனிதர்க்கு வாழ்க்கையே ஒரு போராட்டமாக இருந்தது. இயற்கையுடனும் விலங்குகளுடனும் போராட வேண்டியிருந்தது. இப்போராட்டம் அவர்தம் வாழ்க்கைக்குப் பல படிப்பினைகளை உணர்த்துவதாக அமைந்தது. அப்படிப்பினைகள் அல்லது அனுபவங்கள் இயற்கையினைப் புரிந்து கொள்ளவும், போராட்ட வாழ்வினைச் சமாளிக்கும் திறனையும் அவர்க்கு உண்டு பண்ணியது எனலாம்.

தற்காப்பிற்காகத் தாண்டவும், ஓடவும், நீந்தவும். மரமேறவும் மனிதன் பழகியிருந்தான். முடிந்தால் கையிலுள்ள குச்சி, கல் இவற்றின் உதவியால் எதிர்த்துத் தாக்கவும் பழகினான். இதன் பயனாய் வேட்டைவினை உருவாயிற்று எனலாம்.வேட்டை வினைக்கு அனுபவமடைந்தோர்பயிற்சிதரலாயினர். அதன் பயனாய்க் குறிபார்த்தெறிதல், வீழ்த்துதல், ஆயுதங்களைப் பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றில் பயிற்சிகள் வளரலாயின.

நாடோடி வாழ்க்கையினை விட்டுவிட்டு நிலைத்த வாழ்வு வாழத்தொடங்கிய காலத்தில் குழுக்களிடையே அடிக்கடி போர் மூண்டது. அதன் பயனாய்ப் போரின் செயல்பாடுகள் குறித்தும் பயிற்சிகள் தரப்பட்டன.

நாளடைவில் பயிர்செய்து வாழப் புகுந்த காலத்து வேட்டைவினையின் தேவை குறைந்தது. மக்களிடம்நாகரிகமும்பண்பாடும்வளரத் தொடங்கிய காலத்தில் போரின் செயல்பாடும், குறையலாயிற்று, வேட்டை வினையின் அடிப்படையிலும், போர் செய்கையின் அடிப்படையிலும் கொடுக்கப்பட்ட பயிற்சிகள் பயன்பாட்டு நிலையில் வேறு திசைக்குத் திரும்பிற்று எனலாம். அதாவது மன மகிழ்ச்சிக்காகவும், பலர்காணத் தன் வீரத்தினைப் புலப்படுத்தும் நிலையிலும் விளையாட்டுகள் தோன்றலாயின.

குழுக்களாக நிலைத்து வாழத் தொடங்கிய காலத்தில் நம்பிக்கை தொடர்பான செய்திகளும் செல்வாக்குப் பெற்றன. இந்நம்பிக்கையினை அடிப்படையாகக் கொண்டும் சில விளையாட்டுகள் தோன்றலாயின. கட்டாகத் தொட்டு விளையாட்டினை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

இயற்கையிலுள்ள முரண்பாட்டினையுணர்ந்து அதனையும் விளையாட்டில் பயன்படுத்தலாம் என்ற உணர்வு சிறுவரிடையே எழலாயிற்று.

பிற உயிரினங்களின் செய்கைகளை நடித்தாடுவதும் விளையாட்டு மரபாக வளரலாயிற்று. காட்டாக மந்திநகரும் விதம், தவளை தத்திச் செல்லும் முறை, கழுதையின் உதைக்கும் இயல்பு போன்ற இயல்புகளும் விளையாட்டில் இடம் பெறலாயின.

காலப்போக்கில் வாழ்க்கையினையும், தொழிலினையும் பிரதிபலிப்பதாய் விளையாட்டுகள் அமையலாயின.

சமுதாயத்திலுள்ள முரண்பாடுகளைக் கொண்டும் விளையாட்டுகள் தோன்றலாயின. காட்டாக ராஜாவிற்கும்: சாதாரணக் குடிமகள் கிழவிக்கும் இடையேயுள்ள முரண்பாட்டினை விளக்குவதாய் விளையாட்டு உள்ளதெனலாம்.

தொடக்ககாலத்து விளையாட்டுகள் வேட்டை வினையினையும், போர்ச் செய்கையினையும் அடியொற்றியிருக்கப் புதிது புதியதாகத் தோன்றும் விளையாட்டுகள் அவ்வக் காலச் சமுதாயத்தினைப் பிரதிபலிப்பதாய் அமைந்திருக்கக் காணலாம்.

விளையாட்டின் பயன்

உடல்திறனை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஆடவர் விளையாட்டுகள் அவர்தம்வீரத்தினைப்பகர்வதாகஉள்ளன.

முன்னுரை

இவ்வீரம் தற்காப்பிற்காகவும், பிறர் கண்டு மகிழ்வதற்காகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

ஆடவரின் அறிவுத்திறன் விளையாட்டுகள் சிந்திக்கும் திறனை வளர்ப்பதாயுள்ளன.

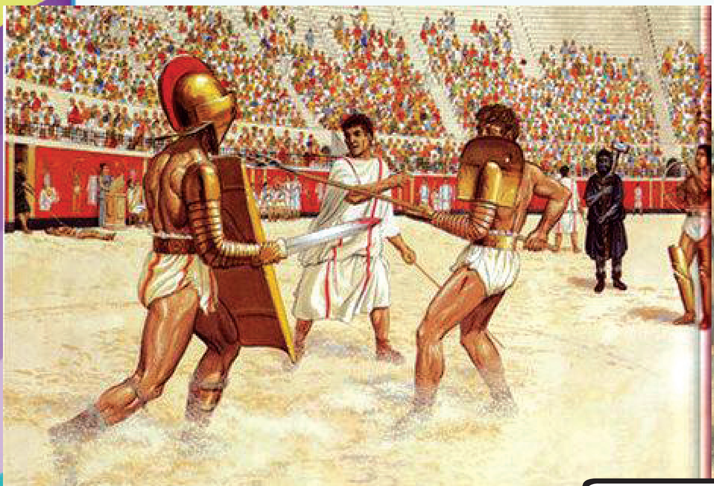
மகளிர் விளையாட்டுகள் பொழுது போக்கிற்காகவும், மனமகிழ்ச்சிக்காகவும் செயல்படுவனவாக உள்ளன. இருப்பினும் தாயம் போன்ற வாய்ப்பு நிலை விளையாட்டுகள் பின்முன் நிகழப் போவதைச் சிந்தித்தல் தொடர்பான பயிற்சியினைத் தருவதாகக் கொள்ளலாம்.

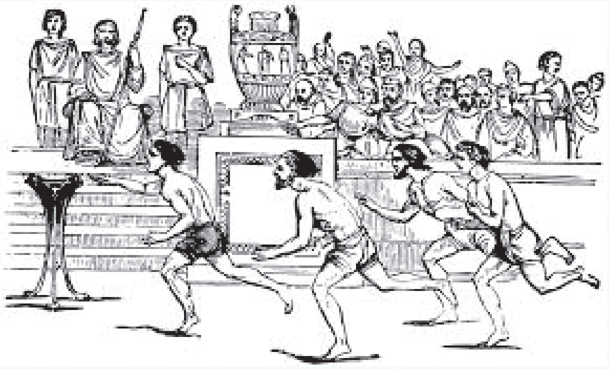
சிறுவர் விளையாட்டுகளின் மூலம் ஓடுதல், தேடுதல், மறைந்திருக்கும் பொருளினைக் கண்டு பிடித்தல், குறிபார்த்து வீழ்த்துதல், உயரத்தாவுதல் போன்றவற்றிற்கான பயிற்சி கிடைக்கிறதெனலாம்.

சிறுவர்தம் தொழிலடிப்படையிலான போலச் செய்தல் விளையாட்டுகள் தொழிற்கல்விக்கான பயிற்சியினைத் தருவதாகக் கொள்ளலாம்.

சிறுமியரின் வாழ்க்கைத் தொடர்பான போலச் செய்யும் விளையாட்டுகள் அவர்தம் வாழ்க்கைக்குப் பயிற்சி தருவனவாக உள்ளன.

குழுவாக இயங்கும் சிறுவர், சிறுமியர்தம் விளையாட்டுகள் கீழ்க்கண்ட பண்பு நலன்கள் வளர்வதற்குக் காரணமாயுள்ளன.





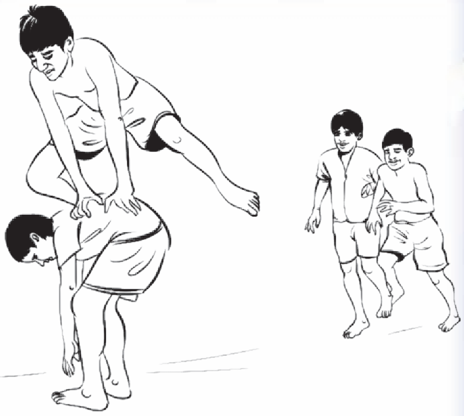
- ❖ விளையாட்டிலுள்ள சட்டதிட்டங்களுக்கு அடங்கி நடப்பதால் 'கட்டுப்பாடுடன்' செயல்படும் தன்மை வளர்கிறது.
- ❖ வெற்றியடைய வேண்டும் என்ற ஒரே நோக்கத்துடன் செயல்படும் போது 'ஒற்றுமையுணர்வு' ஏற்பட ஏதுவாகிறது.

- ❖ 'ஒற்றுமையுணர்வின்' அடிப்படையில் 'பொதுநல உணர்வு' வலுப் பெறுவதாகக் கொள்ளலாம்.
- ❖ விளையாட்டில் தலைமைப் பொறுப்பேற்று நடத்தும் தலைவருக்குப் 'பொறுப்புணர்ச்சி' வளர்கிறது.
- ❖ தலைவராக இருப்பவருக்கு வெற்றியினைக் கண்டு பெருமிதம் கொள்ளாமலும் தோல்வியினைக் கண்டு துவண்டு விடாமலும் மனத்துணிவுடன் செயல்படும் திறமை வலுப்பெறுகிறது.
- ❖ தலைவர் கூற்றுப்படி அடங்கி நடக்கும் 'அடக்க உணர்வு' விளையாட்டில் கலந்து கொள்பவருக்கு ஏற்படுகிறது.

- ❖ ஒருவர்க்கொருவர் விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மையும் தவறு செய்தவரை மன்னிக்கும் தன்மையும் உருவாகிறது.
- ❖ ஆபத்திலிருப்பவருக்கு உதவ வேண்டும் என்ற இரக்க உணர்வு விளையாட்டின் பயனாய்க் கிடைக்கிறது.

நன்றி : உலகத் தமிழராய்ச்சி நிறுவனத்தின் **தமிழர் நாட்டு விளையாட்டுகள்** எனும் நூலிலிருந்து....

சிறுவர்களுக்கான உயரத்தாண்டுதல் பயிற்சி

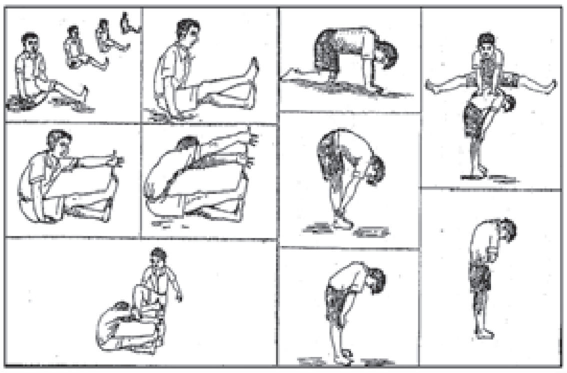


பச்சைக் குதிரை

குதிரை போல் ஒருவர் குனிந்து நிற்க இன்னொருவர் அவர் மேல் தாவிச் செல்லும் முறையினால் 'பச்சைக் குதிரை' என வழங்கப்படுகிறது. கலந்து கொள்ளும் சிறுவரெல்லாம் வரிசையாகக் குனிந்து நிற்க வேண்டும். வரிசையின் கடைசியிலிருப்பவர் குனிந்து நிற்பவர் முதுகில் தம் கைகளையூன்றித் தாவித் தாவி வருதல் வேண்டும். குனிந்து நிற்பவர் வரிசை முடிந்தவுடன் தாவியவர் இறுதியில் வந்து குனிந்து நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு அடுத்தடுத்துக் கடைசியிலுள்ளவர் தாவி வருதலும் இறுதியில் குனிந்து நிற்பதுமாக இவ்விளையாட்டுத் தொடர்ந்து நிகழும். இவ்விளையாட்டில் மூன்று செயல்கள் நோக்கற்பாலதாக அமைந்துள்ளன. ஒன்று உயரத்தாவுதல், இரண்டு தாவும் போது குனிந்திருப்பவரைத் தட்டிவிடாமல் தாவுதல், மூன்று தொடர்ந்து தாவி வருதலாகும். உயரத்தாவும் பழக்கம், அதிலும் தொடர்ந்து தாவும் பழக்கம் இவ்விளையாட்டின் பயனாய்ச் சிறுவர்க்குக் கிடைக்கிறது.

கால் தாண்டி

தாவும் இயல்பினை விளையாட்டு முறையாகக் கொண்டு விளங்குவது இவ்விளையாட்டு. தொடக்கத்தில் ஒருவர் காலினை நீட்ட மற்றவரெல்லாம் தாண்டும் செய்கை நோக்கி 'கால் தாண்டி' என்ற பெயர் பெற்றது. விளையாடும் சிறுவருள்ளும் 'பட்டவர்' கீழே உட்கார்ந்து ஒரு காலினை நீட்ட மற்றவர் தாண்டிச் செல்வார். பின் நீட்டிய கால்மீது இன்னொரு காலினை வைக்க முன்போலத் தாண்டுதல் வேண்டும். அதன்மேல் ஒரு கையினையும், மேல் இன்னொரு கையினையும் வைக்க, மற்றவர் தாண்டிச் செல்வார். படிப்படியாகக் கீழ்க்கண்ட நிலைகளில் 'பட்டவர்' குனிந்துகொள்ள பழமேறிய மற்றவர் தாண்டிச் செல்லுதல் வேண்டும்.



கால் நகம்: கைவிரலினால் கால் நகத்தினைத் தொட்டுக் குனிந்திருக்கும் நிலை.

கரண்டை: பாதத்திற்கு மேலுள்ள கரண்டைக் காலினைக் கைகளால் பிடித்துக் குனிந்து நிற்கும் நிலை.

மொளி: காலின் மொளிப் பகுதியினைப் பிடித்து குனிந்திருக்கும் நிலை.

கை கட்டுதல்: தலையினைத் தாழ்த்தி, கைகளைக் கட்டி நிற்கும் நிலை.

இடுப்பு: தலையினைத் தாழ்த்தி, இடுப்பில் கை வைத்து நிற்கும் நிலை.

தலையினைத் தாழ்த்தி வணங்கி நிற்கும் நிலை : மேற்கண்ட நிலைகளிலெல்லாம் 'பட்டவர்' முதுகில் கையினையூன்றி கால்கள் தட்டிவிடாமல் தாண்டுதல் விளையாட்டு முறையாகும். கால்தட்டி விட்டாலோ தாண்டு பவரின் உடல் குனிந்திருப்பவரின் உடலைத் தொட்டு விட்டாலோ விளையாட்டில் தவறியதாகக் கருதப்படும். தவறியவர் வந்து குனிய விளையாட்டு முன்போலத் தொடரும்.

தற்காலத்தில் உள்ள உயரத் தாண்டுதல் என்ற விளையாட்டினை இதனுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கலாம்.

உயரத் தாண்டுவதற்கான பயிற்சி இவ்விளையாட்டின் மூலம் சிறுவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது.

நன்றி : **தமிழர் நாட்டு விளையாட்டுகள்** எனும் நூலிலிருந்து....

புவியைப் பாதுகாப்போம்... புவியிலுள்ள மறுசுழற்சி காரணிகளை பாதுகாப்போம்...

தற்போது ஏப்ரல் 22ஐ உலகப் புவி தினமாக உலகில் உள்ள மக்கள் அனைவராலும் கொண்டாடப்படுகிறது. இந்தத் தினத்தில் புவியைப் பாதுகாப்போம், புவியில் உள்ள மறுசுழற்சி காரணிகளைப் பாதுகாப்போம் போன்ற கோஷங்களுடன், பேரணிகளுடன் கூடிய கூட்டங்கள் நடத்தப்படுகின்றன. இத்தினத்தில் மரம் நடுதல், பள்ளிகள், கல்லூரிகள், பூங்காக்கள் போன்றவற்றைச் சுத்தம் செய்கிறார்கள். ஒவ்வொரு தினமும் பூமியைப் பற்றிய நினைப்பு இருந்தாலும் இக்குறிப்பிட்ட புவி தினத்தில் புவியின் பசுமையைப் பாதுகாத்தல், இதன் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாத்தல், பல்லுயிர்ப் பெருக்கத்தைப் பாதுகாத்தல் போன்ற வகையில் சிந்தனையை உலகம் முழுவதும் ஏற்படுத்தக்கூடிய தினமாக இது அமைகிறது.

புவி தினத்தின் தோற்றம்

புவி தினத்தின் ஸ்தாபகர் ஜான் மிக் கோனல் என்கிற அமெரிக்கர் ஆவார். புவி தினம் முதன்முதலில் மார்ச் 21, 1970இல் கொண்டாடப்பட்டது. மார்ச் 21 என்பது இரவும், பகலும் சமமாக உள்ள நாளாகும். மேலும் வசந்த காலம் பிறக்கும் நாளாகவும் அது இருந்தது. இதை ஒவ்வொரு ஆண்டும் கொண்டாடுவதற்கு உத்தரவு பிறப்பிக்கப்பட்டது.

இது மக்கள் மத்தியில் புவியைப் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தக் கூடியதாக மட்டும் இல்லாமல் ஒரு விழாவாகவும் கொண்டாடப்பட்டது. வசந்த காலம் பிறப்பதால் அன்று அமைதி பெல் அடிக்கப்பட்டு அதைப் புவி தினமாகக் கொண்டாடினர். மார்ச் 21 அன்று இரவும், பகலும் சமமாக உள்ளதால்தான் புவி தினம் கொண்டாடப்பட்டது. இன்றைக்கும் இது கொண்டாடப்படுகிறது. ஆனால் உலகம் முழுவதும் அல்ல. அமெரிக்காவில் சான் பிரான்சிஸ்கோ பகுதியில் மட்டும் கொண்டாடப்படுகிறது.

ஏப்ரல் 22 உலகப் புவி தினம்

அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த கேலார்டு நெல்சன் என்பவர் சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர் ஆவார். இவர் மக்களிடம் புவியைப் பற்றியும், சுற்றுச்சூழலைப் பற்றியும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த பேரணி, தர்ணா, பொதுக்கூட்டம், போன்றவற்றை 1963ஆம் ஆண்டிலிருந்தே நடத்தி வந்தார்.

நமது புவி மாசு அடைவதால் பல உயிர்கள் இறக்கின்றன. மக்கள் ஏன் இதைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் இருக்கிறார்கள். இதைத் தடுப்பதற்குச் சட்டம் கொண்டு வர வேண்டும். ஆகவே இவர் நாடு முழுவதும் மக்களைச் சந்தித்துப் புவிக்கு ஏற்படும் பாதிப்பை விளக்கினார்.

பூமிக்கான பிரச்சினை உலகம் முழுவதும் உள்ளது. இதை உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்கள் உணர வேண்டும் எனக் கருதினார். இவர் 1969ஆம் ஆண்டு புவியைப் பற்றி கவலைப்படுவதற்காக, அதைப் பாதுகாக்க ஒரு தினத்தைக் கடைபிடிக்க முடிவு செய்தார்.

இவர் கல்லூரி, பள்ளி, பொதுமக்கள் ஆகியோரைத் திரட்டிப் புவி தினத்தைக் கொண்டாடினார். சுமார் 2 கோடி பேர் ஆயிரம் கல்லூரி, பத்தாயிரம் பள்ளிகளில் இருந்து கலந்துகொண்டு பேரணிகளை நடத்தினர். இதனால் 1970ஆம் ஆண்டு புவி தினத்தில் பல்வேறு சட்டங்கள் இயற்றப்பட்டன. காற்றைச் சுத்தமாகப் பாதுகாத்தல், குடிநீரைப் பாதுகாத்தல், வனத்தைப் பாதுகாத்தல், கடலைப் பாதுகாத்தல் போன்ற சட்டங்கள் வெளியிடப்பட்டன.

ஏப்ரல் 22 கல்லூரி, பள்ளிகளுக்கு விடுமுறை காலமாக இருந்ததால் மாணவர்கள் அதில் கலந்து கொண்டனர். ஆகவே ஏப்ரல் 22 (1970 முதல்) ஐ புவி தினமாகக் கடைபிடிக்கத் துவங்கினர். இது உலகம் முழுவதும் புவி தினமாக மாறியது.

ஆர்பர் தினம் ஏப்ரல் 22இல் கொண்டாடப்படுகிறது. ஆர்பர் என்பவர் 1800இல் ஏப்ரல் 22 அன்று மரம் நடுவிழாவாக அறிவித்தார். ஆகவே ஏப்ரல் 22 உலக புவி தினம் கடைபிடிப்பதற்குப் பல காரணங்களால் ஒத்துப்போகிறது.

பூமி

இந்தப் பூமி சூரியனில் இருந்து வெடித்துச் சிதறி, குளிர்ந்த கிரகமாகும். இதன் வயது சுமார் 460 கோடி ஆண்டுகள் ஆகும். நமது சூரியக் குடும்பத்தில் உள்ள கிரகங்கள், துணைக் கிரகங்கள், வேறு சூரியக் குடும்பத்தில் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கிரகங்கள் ஆகியவற்றில், நமது பூமியைத் தவிர உயிர்கள் இல்லை. இது மற்ற கிரகங்களைவிட மாறுபட்டது ஆகும். உயிர்கள் வாழ்வதற்கு ஏற்ற இடமாக நமது பூமி உள்ளது.

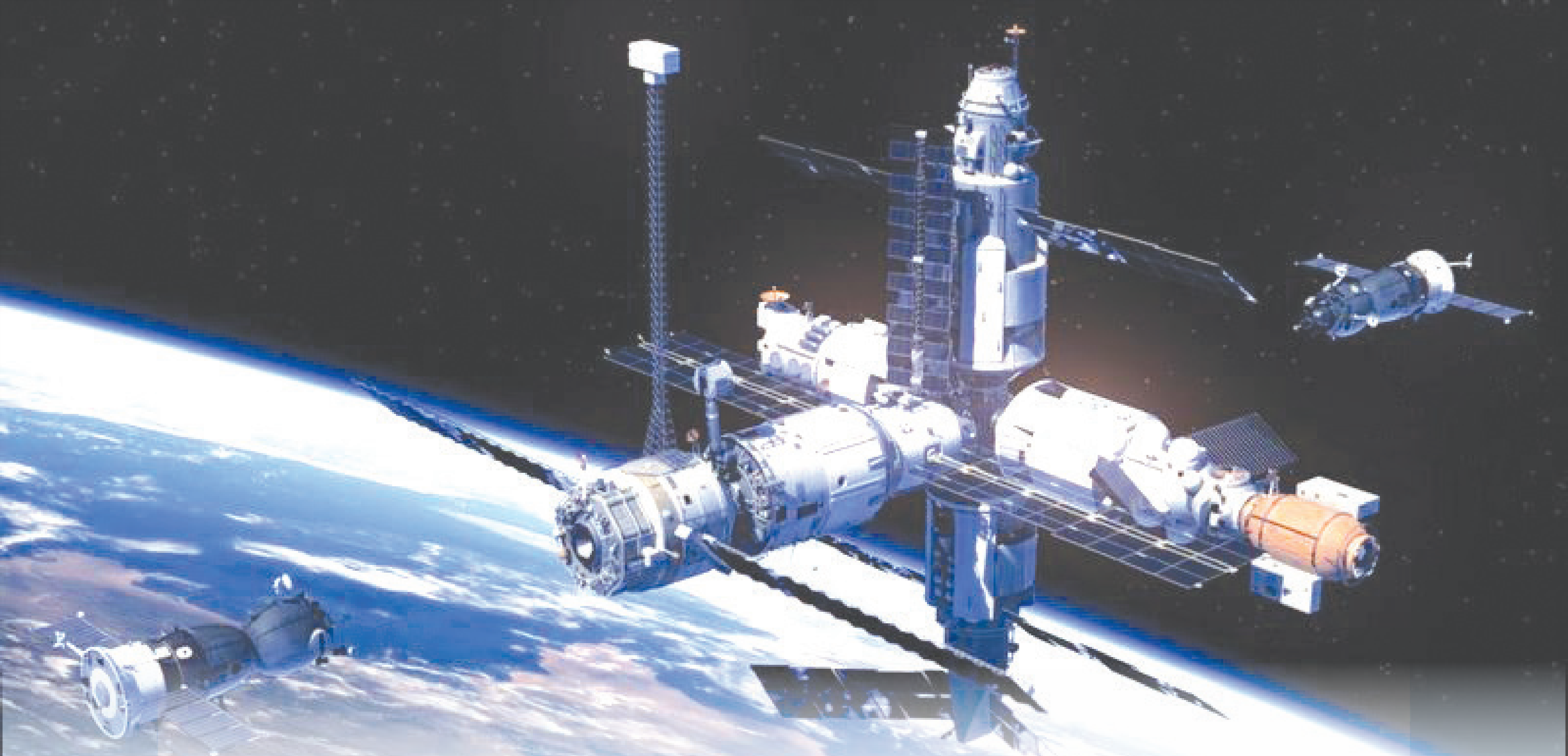
சுற்றுச்சூழல்

தற்போது சுமார் 700 கோடி மக்கள் இப்பூமியில் வாழ்கின்றனர். இவர்கள் வாழ்வதற்கு இடம் தேவைப்படுகிறது. இதற்காக வனங்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. அங்கு வாழும் உயிர்கள் அழிக்கப்படுகின்றன. மனிதனின் நடவடிக்கையால் வேதிப் பொருட்கள் ஆறுகள், கடல்கள், நதிகள், ஏரிகள், வாயு மண்டலத்திலும் கலக்கிறது. இதனால் உயிர் வாழ்க்கைப் பாதிக்கப்படுவதோடு, மனிதர்களும் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

வாயு மண்டலம் பாதிக்கப்படுவதால் ஓசோன் படலத்திலும், வட, தென் துருவப் பகுதியில் ஓட்டை விழ ஆரம்பித்து விட்டது. இதனால் பனிக்கட்டிகள் உருகி கடல் மட்டம் உயரும் அபாயம் ஏற்பட உள்ளது.

புவியின் சுற்றுச்சூழலில் பாதிப்பு ஏற்படுவது மற்ற உயிர்களுக்கு மட்டும் ஆபத்தல்ல: மனிதனுக்கும்தான் ஆபத்தை ஏற்படுத்தும். ஆக நமது புவியைப் பாதுகாக்க புவி தினத்தை அனைவரும் கடைப்பிடிப்போம்.

நன்றி : சர்வதேச தினங்கள் எனும் நூலிலிருந்து....



விண்வெளிப் பயணம் என்பது ஒரு சாதனை

நடைபயணம், காரில் பயணம், பேருந்தில் பயணம், இரயில் பயணம் விமானத்தில் பயணம், கப்பல் பயணம் ஆகிய பயணங்களைவிட வித்தியாசமான, மயிர் கூச்செரியும், சாகசம் நிறைந்த பயணம்தான் விண்வெளிப் பயணம். விண்வெளிப் பயணம் என்பது ஒரு சாதனையானது. ஏனெனில் காற்று இல்லாத வெற்றிடத்தில், பூமியைவிட மாறுபட்ட சூழ்நிலையில் பயணித்தல் ஆகும். அதற்கான சிறப்புப் பயிற்சியும், விண்வெளி உடையும் அவசியம் தேவை.

இரண்டாம் உலக யுத்தத்திற்குப் பிறகு அமெரிக்கா, ரஷ்யா ஆகிய இரண்டு வல்லரசுகள் தோன்றின. இரண்டிற்கும் இடையே பனிப்போர் நடந்து கொண்டிருந்தது. ஒரு நாடு அறியா வண்ணம் அதைத் தாக்க வேண்டும் என்றால் கண்டம் விட்டுக் கண்டம் சென்று அழிக்கக் கூடிய ஏவுகணைகள் தேவை. அவற்றைத் தயாரிக்கும் வேலைகள் நடந்தன. இந்த ஏவுகணைகளை ஏவுவதற்கு ராக்கெட் தேவை. அவைகளும் தயாரிக்கப்பட்டன. இந்த ராக்கெட் தயாரித்து ஏவுதல் போட்டியானது மனிதக் குலத்திற்குப் பயனுள்ளதாக மாறியது.

ரஷ்யா முதன்முதலில் "ஸ்புட்னிக்" என்கிற 83 கிலோ எடைகொண்ட ஒரு சிறிய செயற்கைக் கோளை உருவாக்கி அக்டோபர் 7, 1957ஆம் ஆண்டு விண்ணில் செலுத்தி வெற்றி பெற்றது. இதனைத் தொடர்ந்து ஸ்புட்னிக் - 2 என்கிற விண்கலத்தை விண்வெளிக்கு அனுப்பியது. முதன்முதலில் விண்வெளிக்குப் பறந்து சென்று பூமியின் உருண்டையைப் பார்த்தது லைகா என்கிற பெண் நாய்தான். அது இந்த ஸ்புட்னிக் - 2இல் பயணம் செய்தது. ஏவப்பட்ட ஒரு வாரம் கழித்து விண்கலம் சுற்றிக்கொண்டு இருக்கும்போதே லைகா இறந்துவிட்டது என்பது வேதனையானது. இருப்பினும் லைகாவின் விண்வெளிப் பயணம் மனிதன் விண்வெளியில் பறப்பதற்கான முதல் படிக்கட்டாக அமைந்தது.

இதன் பின்னர் அமெரிக்கா "எக்ஸ்புளோரர்" என்கிற விண்கலத்தைத் தயாரித்து 1958ஆம் ஆண்டு விண்வெளிக்கு அனுப்பியது. இரு நாடுகளும் பல செயற்கைக் கோள்களை உருவாக்கி விண்வெளிக்கு அனுப்பி பல அறிவியல் தகவல்களைச் சேகரித்தனர்.

விண்வெளிக்கு விண்கலத்தை அனுப்பிய ரஷ்யா தனது, விண்கலத்தை நிலவிற்கு அனுப்பியது. ரஷ்யா லூனா – 1 என்கிற விண்கலத்தை நிலவிற்கு 1959ஆம் ஆண்டு

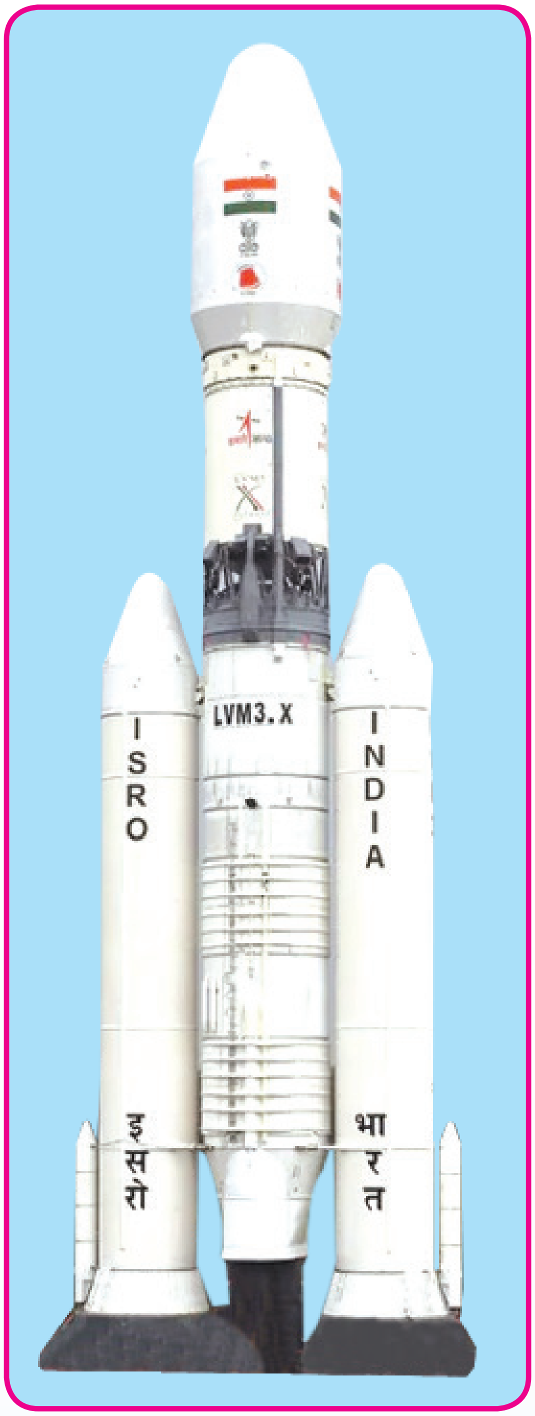
அனுப்பியது. அது நிலவை நெருங்குவதற்கு முன்பு எரிந்து விட்டது. பின்னர் லூனா-2 டிசம்பர் 1959இல் அனுப்பப்பட்டது. அது நிலவில் மோதி வெடித்தது. பின்னர் லூனா-3 என்கிற விண்கலம் அக்டோபர் 6, 1959ஆம் ஆண்டு நிலவிற்குச் சென்று, நிலவைச் சுற்றிய பின்னர் வெற்றிகரமாக பூமி திரும்பியது. ஆள் இல்லாத விண்கலங்கள் பூமியையும், நிலவையும் சுற்றிச் சாதனை படைத்தன.

ரஷ்யா விண்வெளிக்கு மனிதனை அனுப்பத் திட்டமிட்டது. ஏப்ரல் 12, 1961ஆம் ஆண்டு முதன்முதலில் யூரி ககாரின் என்கிற ரஷ்யா விண்வெளி வீரர் "விஸ்டாக்" என்கிற விண்கலத்தின் மூலம் விண்வெளிக்குச் சென்று வெற்றிகரமாகப் பூமிக்குத் திரும்பி வந்தார். இவர் பூமியை ஒரு முறை, 1 மணி 48 நிமிடத்தில் சுற்றி வந்தார். பூமியைச் சுற்றி வரும்போது நிலவின் மறுபக்கத்தையும் பார்த்தார். இவர்தான் முதன்முதலில் நிலவின் மறுபக்கத்தைப் பார்த்தவர் ஆவார். மனிதன் முதன்முதலில் விண்வெளிக்குச் சென்று திரும்பி வந்த ஏப்ரல்-12ஐ விண்வெளி தினமாகக் கொண்டாடுகிறோம்.

இந்த வெற்றிப் பயணத்திற்குப் பின்னர் அமெரிக்காவின் விண்வெளி வீரர் ஆலன் செப்பர்டு என்பவர் மே 5, 1961இல் விண்வெளிக்குச் சென்று திரும்பி வந்தார்.

ஒவ்வொரு போட்டியிலும் ரஷ்யா வெற்றி கண்டது. ஆகவே மனிதனை முதலில் நிலவில் இறக்கி வெற்றி பெற வேண்டும் என அமெரிக்காவின் அதிபர் ஜான் எப். கென்னடி சபதம் செய்தார். இதற்காக அப்பலோ திட்டம் உருவானது. அப்பலோ-11 மனிதனை முதன்முதலில் நிலவில் இறக்கியது. நீல் ஆம்ஸ்ட்ராங், ஆல்டிரின் ஆகியோர் நிலவில் ஜூலை 21, 1969ஆம் ஆண்டு காலை 2.56 மணிக்கு நிலவில் கால் பதித்தனர். 1969 முதல் 1972 வரை 12 பேர் நிலவிற்குச் சென்று வந்துள்ளனர்.

2014இல் ரஷ்யா நிலவிற்குச் சென்று வர ஒரு சுற்றுலாவிற்கு ஏற்பாடு செய்துள்ளது. இது பத்து நாட்கள் பயணம் ஆகும். ஒருவர்



சென்று வர ரூ.100 கோடி பயண டிக்கட் கட்டணமாக வசூலிக்கப்பட உள்ளது. 2018க்கு பின்னர் நிலவில் குடியிருப்புகளை உருவாக்கி மனிதனை அங்கு நிரந்தரமாகத் தங்குவதற்கான திட்டத்தை அமெரிக்கா உருவாக்கி உள்ளது. 2030இல் நிலவில் ஓட்டல் கட்டவும் திட்டம் உருவாகி வருகிறது.

நன்றி : **சர்வதேச தினங்கள் எனும் நூலிலிருந்து....**

கால்நடைகளை உரிய முறையில் பாதுகாப்பது அவசியம்

கால்நடை என்பது மனிதனால் வளர்க்கக்கூடியது ஆகும். இவை வனவிலங்குகளிலிருந்து வேறுபட்டவை. வீடுகளில் வளர்க்கப்படும் விலங்குகளால் மனிதனுக்கு ஆபத்து ஏதும் இல்லை. இவை மனிதனுக்குப் பல்வேறு வகையில் உதவி செய்கின்றன. விவசாயம், பால், மாமிசம் போன்றவை கால்நடைகள் மூலம் கிடைக்கும் முக்கிய பயன்களாகும்.

நாய்கள், பூனைகள் போன்றவை மனிதனின் செல்லப் பிராணிகளாக இருக்கின்றன. குறிப்பாக நாய்கள் மனிதனுக்குப் பாதுகாப்புக் கொடுக்கின்றன. நன்றியுள்ள ஜீவனாக நடந்துகொள்கிறது. ஆனால் அவை நோய்வாய்ப்பட்டால் வீட்டிலிருந்து விரட்டியடிக்கப்பட்டுத் தெருநாயாக ஆக்கப்படுகிறது. மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்று கவனிப்பது என்பது குறைந்தளவிலேயே இருக்கிறது. இதனால் தெருநாயால் மனிதர்களுக்குப் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. தெருநாய்களில் பல வெறிநாயாக மாறி மனிதர்களைக் கடிப்பதன்மூலம் பலர் இறக்க நேரிடுகிறது.

கால்நடைகளை உரிய முறையில் பராமரிப்பது, பாதுகாப்பது அவசியம் ஆகும். இவைகளுக்கு உரிய காலத்தில் நோய் தடுப்பு ஊசிகளைப் போட்டு வளர்க்க வேண்டும். நோய்வாய்ப்படும்போது உரிய மருத்துவ சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக நகர மயம் ஆவதால் செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்பது என்பது குறைந்து கொண்டே செல்கிறது. கால் நடைகளை வீடுகளில் வளர்ப்பது என்பதும் குறைந்துகொண்டே செல்கிறது என்பதை நாம் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உலக கால்நடை அமைப்பு

உலகக் கால்நடை அமைப்பானது 1863ஆம் ஆண்டில் உருவாக்கப்பட்டது. டாக்டர் ஜிம் எட்வர்டு இவரின் மனைவி பாம் ஆகியோரின் கடுமையான முயற்சியால் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இதில் 100 நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்கள் உறுப்பினர்களாக உள்ளனர். இந்த அமைப்பானது சர்வதேச அளவில் விலங்குகளின் ஆரோக்கியம், உணவு, விவசாய அமைப்புப் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறது. மேலும் விலங்குகளைப் பாதுகாக்கவும், பராமரிக்கவும், சிறந்த சுற்றுப்புறத்தை உருவாக்குதல் போன்றவற்றைச் செய்கிறது.

இத்துடன் கால்நடை சம்பந்தப்பட்ட புத்தகங்கள், ஆய்வுக் கட்டுரைகள் போன்றவற்றைக் கால்நடைத்துறை மூலம் வெளியிடுகிறது.

இந்த அமைப்பின் மாநாடு 2008ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதத்தில் கனடா, பிரிட்டிஷ், கொலம்பியா, வான்குவியரில் நடந்தன. உலகக் கால்நடை அமைப்பை வழி நடத்திச் செல்ல தன்னுடைய உறுப்பினர்களுக்கு வாய்ப்புக் கொடுத்தது. பேராசிரியர் லியோன் ரதல் மூன்று ஆண்டுகள் இதனை நிருவகித்தார். அடுத்த மாநாட்டில் புதிய நிருவாகி தேர்ந்தெடுக்கப்பட உள்ளார். மேலும் இந்த அமைப்புத் தன்னுடைய 150ஆவது ஆண்டு தினத்தை 2013ஆம் ஆண்டில் கொண்டாடியது.

உலகக் கால்நடை தினம்

உலகக் கால்நடை அமைப்பானது 2001ஆம் ஆண்டு முதல் ஏப்ரல் மாதத்தில் கடைசி சனிக்கிழமையை உலகக் கால்நடை தினமாக அறிவித்துக் கொண்டாடி வருகிறது. உலகம் முழுவதும் கால்நடை முறையை விரிவுபடுத்துதல், கால்நடைகளுக்கான மருந்தைப் பெருமளவில் கொண்டு வருதல் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என முடிவு எடுக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுமக்களின் நலன், கால்நடைகளின் நலன், உணவு, பாதுகாப்புப் போன்றவற்றை வழங்குதல் ஆகியவை மீது அனைவரின் கவனம் ஏற்பட இத்தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

உலகம் முழுவதும் இத்தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. கடல்வாழ் உயிரினங்களைப் பாதுகாத்தல், மீன்களின் மீது ஆய்வு, கடல்வாழ் உயிரினங்களுக்கு ஏற்படும் நோயைத் தடுத்தல் போன்ற பணிகளைக் கனடா செய்து வருகிறது. விலங்குகள் மேம்பாடு, பாதுகாப்பு முறைகள் கென்யாவில் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. பின்லாந்தில் கால்நடைகளைப் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்படுகிறது. இந்தியாவில் பசுமாடுகள் பற்றியும், விலங்குகள்மீது அன்பு செலுத்துதல் ஆகியவற்றிற்காக மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஊட்டப்படுகிறது.

ஜமைக்கா தொலைக்காட்சி, வானொலி நிகழ்ச்சி மூலமாகத் தன்னுடைய சேவையைச் செய்கிறது. கோசோவாவைச் சேர்ந்த பெட்ரா லோவன், டோனி மேரி ஆகியோர் கூறுகையில் விலங்குகளை நாம் போரின்போது மறந்துவிடுகிறோம். ஆனால் அவை மனிதனின் இன்னல்களைப் போக்குகின்றன. கோசாவா என்பது ஐக்கிய நாட்டின் நேட்டோவால் நிருவகிக்கப்படுகிறது. கோசாவாவில் ஆயிரக்கணக்கான நாய்கள் உள்ளன. போர் வந்தபோது மனித உயிர்களைக் காப்பாற்ற இவை உதவின.

உலகக் கால்நடை தினமானது கால்நடைகள் மனித சமூகத்திற்கு எந்தளவு உதவி செய்கின்றன என்பதை எடுத்துக் கூறுகிறது. கால்நடைகளைப் பற்றி நன்கு புரிந்து, தெரிந்து கொண்டால்தான் அதனை வளர்ப்பதிலும், பராமரிப்பதிலும் நமக்கு அக்கறை ஏற்படும்.

நன்றி : **சர்வதேச தினங்கள் எனும் நூலிலிருந்து**

மனதை விழிப்போடு வைத்திருக்கும் சூரிய நமஸ்காரம்

நேராக நிமிர்ந்து கைகளைக் குவித்து நில், முற்றிலுமாக மூச்சை வெளியே விடு.

மூச்சை உள்ளே இழு: இருகைகளையும் சேர்த்து வைத்தவாறு தலைக்கு மேல்

நேராக உயர்த்திப்பிடி. உள்ளே இழுத்த மூச்சை சற்று நேரம் வெளியில் விடாமல் உள்ளே நிறுத்து. மூச்சை உள்ளே நிறுத்தியவாறே பின்புறமாக வளைந்து நில்;

மூச்சை வெளியே விட்டவாறே முன்புறமாக வளைந்து தலையைத் தொடு;

2ஆவது முறையாக மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறே இடது காலை பின்னால் கொண்டு போ;

மூச்சை வெளியே விட்டபடியே வலது காலை பின்னால் கொண்டு போ.

3ஆவது முறையாக மூச்சை உள்ளே இழு; தொடர்ந்து மூச்சை வெளியே விட்டுக் கொண்டே உடம்பைத் தரையில் தட்டையாகக் கிடத்து; மூச்சை வெளியில் விட்ட நிலையிலேயே இதே நிலையில் தொடர்ந்து சிறிது நேரம் இரு;

4ஆவது முறையாக மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறே இரு கைகளையும் தரையில் ஊன்றித் தலையையும், இடுப்புக்கு மேல் பகுதியையும் மேலே உயர்த்து;

மூச்சை வெளியே விட்டபடித் தலைகீழாக V வடிவத்தில் உடம்பை வளைத்து இரு;

5ஆவது முறையாக மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி இடது பாதத்தை முன்புறம் கொண்டு வா

வலது பாதத்தையும் முன்புறம் கொண்டு வந்து இரு பாதங்களையும் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு மூச்சை வெளியே விட்டபடி முன்புறம் வளைந்து தரையைத் தொடு;

மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி இரு கைகளையும் சேர்த்து தலைக்குமேல் நேராக உயர்த்திப்பிடி உயர்த்திப் பிடித்தபடியே மூச்சை உள்ளே நிறுத்தியவாறே பின்னால் வளைந்து நில்;

சிறிது நேரத்திற்குப் பின் மூச்சை வெளியே விட்டபடியே கைகளைக் கீழே இறக்கிக் கைகளைக் குவித்து நில்.

சூரிய நமஸ்கார பலன்கள்

உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் பயிற்சி அளிப்பதோடு மனதை விழிப்போடு வைத்திருக்க உதவுகிறது; உடல் - உளபண்பாட்டிற்கு உலகில் இதைவிடச் சிறந்த முறை வேறு எதுவுமில்லை.

வாழ்நாள் நெடுக சிறந்த நல்லபல பயன்களை வழங்கக் கூடிய பல்வேறு பயிற்சிகளை உள்ளடக்கிய ஒரு பெரும் பயிற்சியாக இது விளங்குகிறது.

ஒவ்வொருசூரியநமஸ்காரமும்தொடர்ச்சியான 12 எளிய நிலைகளை ஒருங்கிணைத்த மூச்சுப் பயிற்சியோடு கூடிய அருமையான ஆரோக்கியமான தொகுப்பு ஆகும்; ஒவ்வொரு வகையில் இது ஒரு அற்புதமான சிறந்த அனைத்து வகையான உடற்பயிற்சி ஆகும்.

உடல் முழுவதையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும் மிகச் சிறந்த பயிற்சிகளில் சூரிய நமஸ்காரமும் ஒன்று; 12 வகையான அருமையான நன்கு சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட அசைவுகளின் மூலம் உடல் முழுவதற்கும் சிறந்த பயிற்சியையும் புத்துணர்ச்சியையும் அளிக்கிறது.

உடல் அசைவுகளின் ஒரு முழுமையான தொகுப்பின் மூலம் உடல் அங்கங்கள் சிறப்பாகப் பேணப்படுகின்றன. தவறாமல் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்படும் பயிற்சியின் மூலம் உடல் அங்கங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுகின்றன. இதன் மூலம் உடல் மிகவும் வலுவாகிறது.

இப்பயிற்சியைத் தவறாமல் தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்வதன் மூலம் கழுத்து, தோற்பட்டை கைகள், தொடைகள், கால்கள், புட்டங்கள், வயிற்றுப் பகுதித் தசைகள் நன்கு உறுதி பெறுகின்றன; கண்களின் தசைகளும் நன்கு செயல்படுவதோடு கண்பார்வையும் நல்ல முன்னேற்றத்தைப் பெறுகிறது.

மூட்டுகளில் உள்ள இறுக்கம் தளர்ச்சி பெறுகிறது; குறிப்பாக உடலின் எடை பெரிதும் கைகளின் மணிக்கட்டுகளால் தாங்கப்படுவதால் அவை பெரிதும் பயன் அடைகின்றன.

உடலின் அசைவுகள் இரத்த ஓட்டத்தைத் தூண்டி உடலின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் இரத்தம் சிறப்பாகப் போய்ச் சேர உதவுவதன் மூலம் உடல் முழுவதும் சிறந்த புத்துணர்ச்சியைப் பெற உதவுகின்றன.

உடலின் நரம்புகள் அனைத்தும் மிகுந்த பயன் பெறுகின்றன. அதன் மூலம் நரம்பு மண்டலம் முழுவதும் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. மூளையின் செயல்பாட்டிலும் சிறந்த முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது.

நமது உடலில் உள்ள நாளமில்லா சுரப்பிகள் சூரிய நமஸ்காரம் மூலம் செம்மையாகச் செயல்படுகின்றன.

சூரிய நமஸ்காரத்தின் போது ஆழ்ந்த, முறைப்படுத்தப்பட்ட மூச்சுப் பயிற்சிகளின் மூலம் நமது நுரையீரல்களின் திறன் அதிகரிக்கிறது; மேலும் சிரமம் எதுவுமில்லாமல் இருதயத்தின் செயல்பாடும் முன்னேறுகிறது.

சூரிய நமஸ்காரம் முதுகுத் தண்டை முன்னும் பின்னுமாக நீட்சிப்படுத்துவதன் மூலம் அதை இலகுவாக, எளிதாக வளையச் செய்கிறது. முதுகுத் தண்டில் ஏற்படும் வலிகளையும் வேதனையையும் விடுவிக்கிறது; நீக்குகிறது.

முதுகுத்தண்டில் உள்ள முரண்பாடுகளைச் சரிசெய்து அது நேராக இருப்பதை உறுதி செய்கிறது;

சூரிய நமஸ்காரம் வயிற்றுப் பகுதியைச் சுருக்கியும் விரித்தும் அப்பகுதியில் உள்ள உதரவிதானத்தில் உள்ள சுருக்கங்களையும் மற்ற குறைபாடுகளையும் நீக்குகிறது; வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள உறுப்புகள் நன்றாக மசாஜ் செய்யப்படுவதன் மூலம் அவை மிக சிறப்பாகச் செயல்படுகின்றன;

வயிற்றுப்பகுதி. இடுப்பு, புட்டங்கள், தொடைகள், உடலின் மற்ற பகுதிகளில் உள்ள கொழுப்பையும் உடல் பருமனையும் பெரிதும் குறைக்கிறது; இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவும் குறையும்;

மலக்குடல் நன்றாகச் செயல்படுவதின் மூலம் மலச்சிக்கல் நீங்கும்;

தொடர்ந்து சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதின் மூலம் அஜீரணம், முதுகுவலி போன்ற பல உடல்நலக் குறைகள் நீக்கப்படுகின்றன; தடுக்கப்படுகின்றன.

உடல், மனம் சம்பந்தப்பட்ட குறைகளும் மன உளைச்சலும் நீக்கப்பட்டு மனம் அமைதி பெறுகிறது.

நன்றி : **யோகாசனங்கள் மருத்துவச் பயன்கள் இயற்கை மூலிகை மருத்துவம் எனும் நூலிலிருந்து...**

புத்தகங்கள் மக்களுக்கு அறிவைக் கொடுக்கக்கூடிய பொக்கிஷம்...

மிகப்பழங்காலத்தில் புத்தகங்கள் என்பன களி மண் பலகைகளாகவும், ஓலைச் சுவடிகளாகவும், மிருகத் தோலில் எழுதப்பட்டவையாகவும் இருந்தன. இந்த புத்தகங்களைச் சிலர் பாதுகாத்து வந்தனர்.

புத்தகங்களைப் பாதுகாக்க சுமார் 4,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பாபிலோனியாவில் முதல் நூலகம் உருவானது. இந்த நூலகத்தில் களி மண் பலகையால் ஆன நூல்களைச் சேகரித்து வைத்திருந்தனர்.நூல்களின் முக்கியத்துவம் பற்றிய அறிவு அன்றைய மக்களுக்கே இருந்திருக்கிறது.

இன்றைக்குப் பொதுவாக நூல்களைப் படிக்கும் ஆர்வம் குறைந்து வருகிறது என்பது அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்றாகும். ஆனால் புத்தகங்கள்தான் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வையும் அறிவையும் கொடுக்கக் கூடிய பொக்கிசமாக உள்ளது.

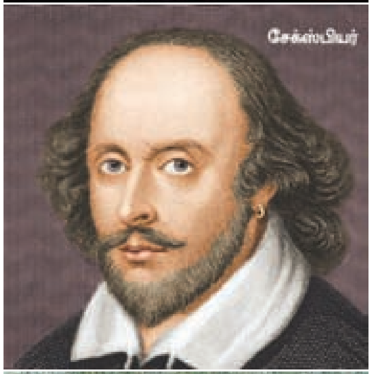
உலகப் புத்தக தினம் ஏப்ரல் -23 தேதி கொண்டாடப்படுகிறது. அன்றைய தினம் ஒவ்வொருவரும் ஒரு புத்தகத்தையாவது வாங்கிப் படிக்க வேண்டும். அதுதான் புத்தக தினத்திற்கு நாம் செய்யும் மரியாதையாகும்.

முதன்முதலில் உலகப் புத்தகத் தினத்தை கொண்டாட வேண்டும் என்கிற யோசனையை கவனத்தில் எடுத்துக் கொண்டவர்கள். சர்வதேச பிரசுரிப்பவர்கள் சங்கம் ஆகும். இவர்கள் அனைவரும் ஒருமித்த கருத்தாக, ஏக மனதாக 1995ஆம் ஆண்டில் நவம்பர் 15ஐ புத்தகத் தினமாக ஏற்றுக் கொண்டனர்.

1995ஆம் ஆண்டு யுனெஸ்கோவின் பொது மாநாடானது பாரீஸில் நடைபெற்றது. ஸ்பானிஷ் நாட்டுப் பிரதிநிதிகளிடம், உலகின் வேறு பகுதியில் இருந்து வந்திருந்த 20 பிரதிநிதிகளும் சேர்ந்து ஒரு தீர்மானத்தைக் கொண்டுவர விருப்பம்

தெரிவித்தனர். ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் 23ஐ உலகப் புத்தகத் தினமாகக் கொண்டாட வேண்டும் என்பதே அத்தீர்மானம் ஆகும்.

ரஷ்யப் பிரதிநிதிகள் இத்துடன் தனிப்பிரசுர உரிமைக்கான தினத்தையும் கொண்டாட வேண்டும் எனக் கேட்டுக் கொண்டனர். ஆகையால் ஏப்ரல் 23 அன்று உலகப் புத்தகத் தினம், தனிப்பிரகர உரிமை தினம் (World Book day and Copyright day) ஆக கொண்டாடப்படுகிறது.



அம்மாநாட்டில் கலந்துகொண்டவர்கள் ஏப்ரல் 23ஐ ஏற்றுக் கொண்டதற்கு முக்கிய காரணம் என்னவென்றால் மிகப் பிரபலமான எழுத்தாளர்கள், இலக்கிய ஆசிரியர்கள் பிறந்த, இறந்த நாளாக அது உள்ளது.

உலக இலக்கியத்தின் குறிப்பிடப்படும் ஆண்டாக 1616ஆம் ஆண்டைக் கருதுகிறார்கள். இந்த ஆண்டு ஏப்ரல் 23 அன்று சொவான்டீஸ், சேக்ஸ்பியர், இன்கா கார்சிலாசோ டி லா வேகா ஆகிய எழுத்தாளர்கள் இறந்த நாள் ஆகும். மேலும் பிரபல எழுத்தாளர்களான மயூரில் டியுரான், ஹால்டோர் கே.ராக்ஸ்னீஸ், விளாடிமீர் நாபோகோவ், ஜோசப் பிளியா, மேனுவல் மிஜியா வள்ளிஜோ ஆகியோர் பிறந்த, இறந்த நாள் ஆகும். ஆகவே தான் ஏப்ரல் 23ஐ ஏற்றுக்கொண்டனர்.

புத்தகத் தினம் என்பது புத்தகத்தில் மறைந்துள்ள சக்தியை வெளிக்கொண்டு வந்து மக்களிடம் பரவச் செய்வதாகும். உலகம் முழுவதும் உள்ளவர்களைப் படிக்கத் தூண்டுவது, புத்தகம் வெளியிடுதல், புத்தகத்தைப் பாதுகாத்தல், அறிவுச் சொத்துடமையைத் தனிப் பிரசுர உரிமை மூலம் பாதுகாத்தல் போன்ற நோக்கத்திற்காகவே புத்தகத் தினம் கொண்டாடப்படுகிறது.

யுனெஸ்கோ நிறுவனம் புத்தகத் தினத்தைக் கொண்டாடவும், விரிவுபடுத்தவும் பல ஏற்பாடுகளைச் செய்தது. உலகப் புத்தகத் தினத்தின்போது புத்தகச் சந்தை, புத்தகக் கண்காட்சி, ஆகியவற்றை சர்வதேச அளவில் நடத்த முயற்சி எடுத்துக் கொண்டது.

இத்தினம் வெற்றிகரமாகக் கொண்டாடப்பட்டது. இதற்கு எழுத்தாளர்கள், வெளியீட்டாளர்கள், பதிப்பகங்கள், நூலகங்கள், பொது, தனியார் நிறுவனங்கள், மனித நேயம் மிக்க தொண்டு நிறுவனங்கள், செய்தி வெளியிடும் ஊடகங்கள் போன்றவர்களின் ஏகோபித்த ஆதரவால்தான் இத்தினம் வெற்றிகரமாக முதலில் கொண்டாடப்பட்டது.

இத்தினத்தின்போது உலகம் முழுவதும் புத்தகங்கள் வெளியிடப்படுகின்றன. எழுத்தாளர்கள் கௌரவிக்கப்படுகிறார்கள்.

இப்புத்தகத் தினத்தின்போது நண்பர்களுக்கு புத்தகங்களைப் பரிசளிக்கிறார்கள். நாமும் புத்தகத் தினத்தின்போது புத்தகங்களை வாங்குவது, நண்பர்களுக்கு பரிசளிப்பது என்பதை முழுமனதுடன் ஏற்றுச் செயல்படுவோம்.

நன்றி : **சர்வதேச தினங்கள் எனும் நூலிலிருந்து**

யோகாவின் பயன்களும், சிறப்புகளும்

- ✶ யோகாசனங்கள் எந்த வயதினரும், எந்த மதத்தினரும், ஆண்கள், பெண்கள் என்ற பாகுபாடின்றிச் செய்யக்கூடிய பயிற்சியாகும். அவரவர் நிலைக்கு ஏற்ப ஆசனங்கள் தேர்வு செய்யப்பட வேண்டும்.
- ✶ பொருட்செலவில்லாத சிறந்த நன்மை பயக்கக்கூடிய பயிற்சி யோகா ஒன்றுதான்.
- ✶ ஒருசில பாகங்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் நன்மை தரக்கூடியது யோகாசனப் பயிற்சியாகும்.
- ✶ நம் விருப்பதிற்கேற்றவாறு எந்த வயதிலும் உடலை வளைக்கும் தன்மையை இது வழங்குகிறது.
- ✶ பல்வேறு நோய்கள் வராமல் இது தடுக்கிறது.
- ✶ பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் யோகாவுக்கு உண்டு.
- ✶ மனதை, உடலை ஆன்மாவை ஒருங்கிணைத்துத் தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்தும் கலை யோகாவாகும்.
- ✶ ஒரு கட்டுப்பாடான வாழ்க்கையை வாழ யோகா வலிமையுடையதும் பொருத்தமுடையதும் ஆகும்.
- ✶ உடலைக் கட்டுக்கோப்போடு அழகாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- ✶ இளமைப் பருவத்தை நீடிக்க வைத்து, முதுமையைத் தள்ளிப்போடுகிறது.
- ✶ மனதிலுள்ள கவலை, கலக்கம் முதலியவற்றை நீக்கித் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.
- ✶ உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் அதிகமான ஆற்றலைக் கொடுத்து உறுதியையும், புத்துணர்ச்சியையும் அளிக்கிறது.
- ✶ நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை இயங்கச் செய்கிறது.
- ✶ உடல், உயிர், மனம், தசைமண்டலம், நரம்பு மண்டலம், இரத்த மண்டலம் இவை சீரோடும், சிறப்போடும் செய்ய வழி வகுக்கிறது.
- ✶ சுவாச மண்டலம், சீரண மண்டலம், நரம்பு மண்டலம், இரத்த மண்டலம் இவை சீரோடும், சிறப்போடும் செய்ய வழி வகுக்கிறது.
- ✶ கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்ற உதவுவதால் உடலில் ஏற்படும் துர்நாற்றம் அகற்றப்படுகிறது.
- ✶ ஆன்மா தன் பரிபூரண நிலையை உணர்ந்து கொள்வதற்கு யோகாசனங்கள் உதவுகின்றன.
- ✶ ஆசனங்கள் செய்யும்போது குறைந்த அளவு சக்தி செலவழிக்கப்படுகிறது.
- ✶ நற்பண்புகளை வளர்க்கக் கூடியது யோகாவாகும்.
- ✶ மனிதனின் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் யோகாப் பயிற்சி

யோகாவின் பயன்களில் முக்கியமானது மன அழுத்தத்தையும், கோபங்களையும் குறைத்து, பலம், சமநிலை, வளையும் தன்மையை அதிகப்படுத்துகிறது. மேலும் உடலில் உள்ள உள்ளுறுப்புகளைத் திறம்படச் செயலாற்றுவதோடு இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பின் அளவை உடலில் இருந்து குறைக்க உதவுகிறது. யோகா என்பது உடல், உள்ளம், ஆன்மாவை ஒருங்கிணைத்து ஆழ்ந்த உறக்கத்தை ஏற்படுத்தி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

உடற்பயிற்சிக்கும், யோகாப் பயிற்சிக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் (உடற்பயிற்சி)

உடற்பயிற்சி	யோகாப் பயிற்சி
1. உடற்பயிற்சியில் தசைகளின் பணிகள் அதிகம்.	தசைகளின் பணிகள் குறைவு.
2. விளையாட்டின் மூலம் உடல் பலம் அடையும்.	யோகாவின் மூலம் மனம் பலம் அடையும்.
3. உடற்பயிற்சியில் உடலுக்கு வேலை அதிகம்.	யோகாப் பயிற்சியில் மனதின் ஒரு முகம் அதிகரிக்கும்.
4. உடற்பயிற்சி வயதிற்கேற்ப செய்ய வேண்டும்.	எல்லா வயதினரும் யோகாப் பயிற்சி செய்யலாம்.
5. உடற்பயிற்சி மூலம் இளமையாக வாழ முடியும்.	யோகாவின் மூலம் இளமையாக வாழ முடியும்.
6. வேகமான செயல்கள்.	மெதுவான செயல்கள்.
7. மூச்சுவிடுதலின் நிலை மாறுபடும்.	சீரான மூச்சுவிடுதல் நிலை ஏற்படும்.

யோகாவை பல அறிஞர்களும், முனிவர்களும் பலவிதங்களில் கருத்துத் தெரிவித்துள்ளார்கள். யோகா என்பது மனிதன் சக்திகளை தனக்குள் கட்டுப்படுத்தும் செயலைச் செய்கிறது.

மனம் என்பது பலத்தையும் நினைக்கின்றது. எது சரி, எது தவறு என்பதை உணராமல் அனைத்தையும் நினைப்பது மனம், முனிவர்கள் இதற்குச் சரியான கருத்துத் தெரிவித்துள்ளார்கள். அதாவது ஆசைகளை துறப்பதினால் மனதை நமக்குள் கட்டுப்படுத்த முடியும். நாம் இறைவனின் திருவடி நிழலில் இளைப்பாற வேண்டும் என்றால் அதற்கு மனக்கட்டுப்பாடு மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். நமது ஐந்து புலன்களை அடக்கி ஆள்வது மனம் ஒன்றே ஆகும். மனதை அமைதியுடன் செயல்படுத்தினால் வாழ்வில் பல வெற்றிகளைப் பெறலாம்.

மூச்சுப்பயிற்சி

சிறந்த மூச்சுப் பயிற்சி மூலம் நமது உடலைத் தளர்வாகவும், கோபத்தைக் குறைக்கவும் மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும் வழிவகை செய்கிறது. நமது உடலில் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க சிறந்த வழி மூச்சுப் பயிற்சி ஆகும். மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதின் மூலம் மனதிலிருந்து செய்திகள் மூளைக்குச் சென்று மூளையின் அதிகப்படியான அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. மீண்டும் மூளையிலிருந்து மனதிற்குச் செய்திகளை அனுப்பும். மூளைக்கும் மனதிற்கும் செய்திகள் பரிமாறிக்கொண்டு இருப்பதினால் மனிதனால் ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழமுடியும். சில நேரங்களில் எதிர்பாராத செயல்கள் ஏற்பட்டு விட்டால் மன அழுத்தம் ஏற்படும். அப்பொழுது இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கும், மூச்சுவிடுதலும் அதிகரிக்கும், இரத்த அழுத்தம் உயர்ந்து விடும். இவை அனைத்தையும் கட்டுப்படுத்த ஆழ்ந்த மூச்சுப்பயிற்சி மூலம் மன அழுத்தம் (Stress) குறைக்க வழிவகை செய்யும்.

தசைகளைத் தளர்வுப்படுத்தும் நுட்பங்கள்

நாம் மன அழுத்தத்தில் இருக்கும் நேரங்களில் நம் உடலில் பல பாகங்கள் உதாரணமாகக் கழுத்துப்பகுதி, பின்பகுதி போன்றவை வலியினால் அவதியுறும். அந்த வலிகளைப் போக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதனை ஒவ்வொருவரும் அறியவேண்டும். ஒவ்வொருவரின் வாழ்விலும் கவலைகளும், மன அழுத்தங்களும் ஏற்படும். அந்த நேரங்களில் உடலில் உள்ள தசைகளும் அதற்குப் பொறுப்பேற்கின்றன. இந்த தருணங்களில் உடலைத் தளர்வுப்படுத்தித் தசைகளைத் தளர்வுப்படுத்தினால் ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும். நாம் உடல் தசைகளைத் தளர்வுப்படுத்த உடலில் உள்ள தசைகளை ஒன்றிணைத்து அதாவது நன்றாக மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும். மீண்டும் மெதுவாக மூச்சை வெளியிட வேண்டும். இவ்வாறு நாம் பலமுறை செய்வதினால் உடலில் உள்ள தசைகள் தளர்வுப் பெறும். மேலும் மன அழுத்தத்தை குறைக்க சிறந்த இசைகளைத் தேர்வு செய்து அதனைக் கேட்டுக்கொண்டு சில பயிற்சிகளைச் செய்வதினால் மன அழுத்தமும் குறையும் உடலில் உள்ள தசைகளையும் தளர்வுப்படுத்தலாம்.

மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சரியான அளவிற்குத் தூக்கம் வருவதில் சிக்கல் ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது இந்த இசையைப் பயன்படுத்துவதின் மூலம் நல்ல உறக்கத்தைப் பெறலாம்.

மனஅழுத்தத்தைத் தளர்வுப்படுத்தும் நுட்பங்கள்

✶ தியானத்தை மேற்கொண்டு மூச்சுப்பயிற்சி செய்தல்.

✶ உடலைத் தளர்வுப்படுத்தி மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்.

✶ மனதை ஒருங்கிணைத்து மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்.

✶ தியானம் செய்வதினைப் பார்த்து மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்.

✶ யோகா செய்வதின் மூலம் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல்.

வாழ்வில் மன அழுத்தத்தைத் தளர்வுப்படுத்துவது என்பது அன்றாட வாழ்வில் நாம் கண்டிப்பாகக் கடைபிடிக்க வேண்டும். இயந்திர வாழ்வில் வேலை, குடும்பம், பள்ளி, பிற பணிகள் நம்மைக் கண்டிப்பாகப் பாதிக்கும். அவ்வாறு இருப்பின் கிடைக்கும் நேரங்களில் நாம் அந்தப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

> **“மனம் என்பது பலத்தையும் நினைக்கின்றது. எது சரி, எது தவறு என்பதை உணராமல் அனைத்தையும் நினைப்பது மனம், முனிவர்கள் இதற்குச் சரியான கருத்துத் தெரிவித்துள்ளார்கள். அதாவது ஆசைகளைத் துறப்பதினால் மனதை நமக்குள் கட்டுப்படுத்த முடியும்.”**

நாம் அன்றாட வாழ்வில் மூச்சுப்பயிற்சியைக் கிடைக்கும் நேரங்களில் செய்யவேண்டும். மூச்சுப் பயிற்சியும், உடலைத் தளர்வுப்படுத்துதலும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் முக்கிய வழியாகும். உடல் தசைகளைத் தளர்வுப்படுத்தும் பயிற்சியை நாம் செய்வதற்கு முன்பு மருத்துவரை அணுக வேண்டும். நமது உடலில் தசை சார்ந்த நோய்கள் உள்ளதா, உடலில் பின்பகுதியில் வலிகள் ஏற்படுகிறதா அல்லது தசைகளில் ஏதாவது காயங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதனை நாம் அறிய வேண்டும்.

தளர்வுப்படுத்தும் நுட்பத்தில் பொதுவாகக் கால் பாதங்கள் முதல் முகம் வரை தளர்வுப்படுத்த வேண்டும்.

முதலில் நாம் அணிந்துள்ள உடைகள் தளர்வாகவும் காலணிகள் அணியாமலும் இருக்க வேண்டும்.

சில மணித்துளிகள் மூச்சை உள்ளிழுத்தல், மெதுவாக வெளிவிடுதல்.

நன்றி: **யோகா, உடல்நலக் கல்வியும், உடற் கல்வியும் எனும் நூலிலிருந்து...**

இரத்த அழுத்தம்

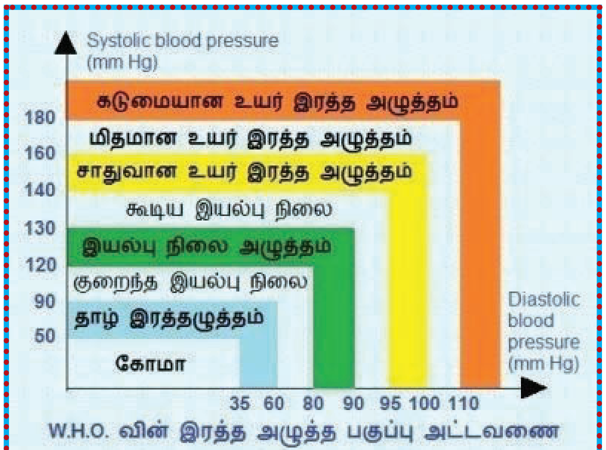
இரத்த மிகு அழுத்தம்

நமது இருதயமானது தமனிகளின் வழியே உடலின் தூரதூரப் பகுதிகளுக்கு ஒவ்வொரு கணமும் இரத்தத்தை இறைத்து அனுப்பிக் கொண்டிருக்கிறது. தமனிகளில் இரத்தம் நுழைந்ததும் தமனிகளின் சுவரும் அழுத்தத்தை உண்டு பண்ணி அந்த இரத்தத்தை மேலும் உந்தித் தள்ளி முன்னேற்றிச் செலுத்த உதவுகிறது. தமனிகளும் இரத்த நாளங்களும் சாதாரண நிலையில் இருக்கும் வரை அவை நெகிழும் தன்மையுடனும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கின்றன.

அவற்றின் துவாரங்கள் முழுமையாகத் திறந்து இருக்கும் வரை, இரத்தத்தை இரத்தக் குழாய்களின் வழியே முன்னேறிச் செலுத்துவதற்கு, அவசியத்திற்கு அதிகமாக இருதயம் சிரமப்பட்டு அமுக்க வேண்டிய தேவையிராது. இருதயத்திலிருந்து இரத்தம் சாதாரண வேகத்தில் புறப்பட்டுத் தமனிகள், இரத்த நாளங்களின் வழியே உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் பாய்ந்து சென்று அவற்றிற்கு உயிர்ச்சத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் ஏதோ காரணத்தால், தமனி அல்லது இரத்த நாளங்களின் துவாரங்கள் மெலிந்தோ, குறுகியோ போகுமிடத்தும், அவற்றின் சுவர்கள் இறுகிப் போகுமிடத்தும், அவற்றின் நெகிழ்ந்து வளையும் தன்மை இழந்துபடும்போது, இரத்தத்தைச் சீரிய முறையில், இயக்குவதற்காக இருதயம் அசாதாரண முறையில், அவசியத்திற்கும் அதிகமாக அழுத்துவதற்காக அந்தக் குறுகிய துளையுள்ள தமனிகள் மற்றும் இரத்த நாளங்களில் இரத்தத்தை உந்தித் தள்ள நேரிடுகிறது, உடம்பின் இந்த நிலையைத்தான் இரத்தமிகு அழுத்தம் என்கிறோம். இந்நிலையில் இருதயம் மிகவும் சிரமப்பட்டு உழைக்க வேண்டியதாகிறது. அதனால் அது வலுவிழந்து நோய்ப்படுகிறது.

இரத்தமிகு அழுத்தம் ஒரு நோயல்ல. அது நோயின் அறிகுறியே: இரத்த ஓட்டத்தில் அசாதாரணத் தடை அல்லது இடையூறு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை எடுத்துக்காட்டுவதாகும். இந்தத் தடை திடீரென்று ஏற்படுவதல்ல. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளித்தோன்றுகிறது.

இரத்த மிகு அழுத்தம் நிரந்தரமாக இருக்கக் கூடும். திரும்பத் திரும்ப விட்டுவிட்டு வரக்கூடும். மிகப் பயங்கரமான விளைவைக் கொடுக்கக்கூடிய ஏதாவதொரு கொடிய நோயாகவும் மாறக்கூடும். இந்த நோயாளிகளில் பொதுவாகப் பாதிக்குமேல் இருதய நோயால் உயிரிழக்கின்றனர். இன்னும் இரத்த அழுத்தம் பலர், தலையிலுள்ள இரத்தக் குழாய்த் திடீரென்று சிதைவதால் இறக்கின்றனர். அதிர்ஷ்டவசமாக உயிர் பிழைப்பவர் சிலர். பெரும்பாலும் இரத்த பக்கவாத நோயால் பீடிக்கப்படுகிறார்கள். இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகியபோது பெரும்பாலும் நோய்ப்படுகின்றன. அதன் விளைவாக நூற்றுக்குப் பத்து நோயாளிகள், சிறுநீரகங்கள் சரிவர வேலை செய்யாததால் இரத்தத்தில் சிறுநீர் கலந்துள்ள வியாதியால் இரையாகிறார்கள். இவ்வாறெல்லாம் நிகழாவிட்டாலும், இரத்த மிகுஅழுத்த நோயாளிகள் நிச்சயமாகக் குறைந்த ஆயுள் உள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக அதிகமாக நோயாளியின் வயதும் குறைந்து கொண்டே போகும். நோயாளியின் இரத்த அழுத்தம் எவ்வளவு அதிகமாயிருக்குமோ அவ்வளவு அவருடைய ஆயுள் குறைந்திருக்கும். முறையான சிகிச்சையின் மூலம் இந்த நோயாளியின் மிகு அழுத்தத்தை 10.6 மி.மீ. குறைத்து விடுவதற்குப் பொருள் அவருடைய வாழ்நாளைப் பத்து ஆண்டுகள் அதிகரிப்பதாகும். இந்தியாவில் ஆண்டுக்குச் சுமார் மூன்று இலட்சம் பேர்களும்,



W.H.O. வின் இரத்த அழுத்த பகுப்பு அட்டவணை

உலக சுகாதார நிறுவனம் (W.H.O.)

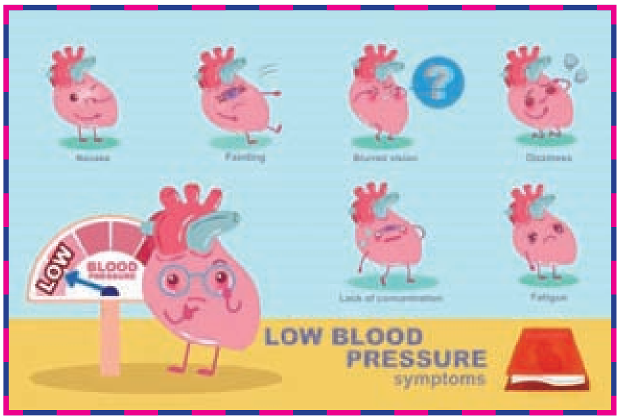
உலகம் முழுவதிலும் மூன்று இலட்சம் பேர்களும், இருதய நோயால் இறக்கின்றனர். அவர்களுள் மூன்றில் ஒரு பங்கினர் இரத்தமிகு அழுத்தத்தால் ஏற்பட்ட இருதய நோய் காரணமாக மாய்கின்றனர்.

மிகு இரத்த அழுத்தம் பெண்களுக்கும் ஆண்களுக்கும் சமமாகவே ஏற்படுகிறது. குறைந்த வயதினரைவிட வயதானவர்களிடத்தில் இது அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

இரத்த மிகு அழுத்தம் இருவகைப்படும் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஒன்று தீவிரமானது, உயிருக்கு ஆபத்தானது. மற்றொன்று தீவிரமில்லாது தொடர்ந்து மிகுந்திருக்கும் இரத்த அழுத்தம். எப்பொழுதாவது திடீரென்று அதிகமாகக்கூடிய இரத்த அழுத்தத்தை விட ஆபத்துக் குறைவானது. உயிருக்கு ஆபத்தில்லாத இரத்த அழுத்தமுள்ள நோயாளிகள் நீண்டகாலம் வாழ்கின்றனர். அதே சமயத்தில் உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய இரத்த அழுத்த நோயாளிகள் சற்றுத் தூண்டப் பெற்றாலோ, கோப ஆவேசத்திற்கு ஆளாக்கப்பட்டாலோ, உடனே இறந்துபோவதைக் கண்டிருக்கிறோம். இப்படியும் சிலர் உண்டு. பார்ப்பதற்கு ஒருவர் பூரண உடல்நலத்தோடு இருப்பதாகக் காணப்பட்டார். ஆனால் அவருடைய இரத்த அழுத்தம் பார்த்த போது மிக அதிகமாக இருந்தது. இப்படிப்பட்டவர்கள் நீண்ட நாள் வாழ்ந்ததையும் கண்டிருக்கிறோம். இவர்கள் மருத்துவர்களுக்குப் புதிர் ஆவார்கள். அசாதாரண நோயாளிகளாவர்.

இரத்த குறை அழுத்தம்

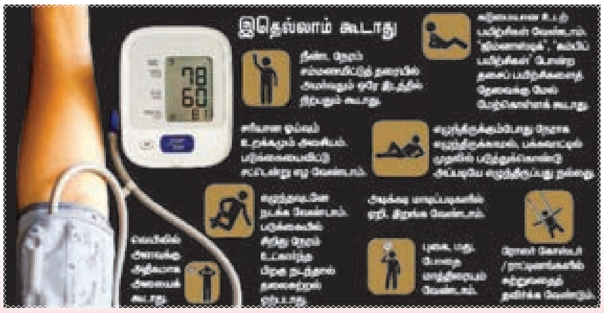
இரத்த மிகு அழுத்தத்தைப் பற்றியும் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாவதைப் பற்றியும் பொதுவாக நாம் கேள்விப்படுகிறோம். ஆனால் அது குறைவதைப் பற்றிச் சொற்பமாகவே கேள்விப்படுகிறோம். இருப்பினும் இரத்தக் குறை அழுத்தம் காண்பது இரத்தமிகு அழுத்தத்தைவிடத் தீங்குக் குறைவானதல்ல. தமனிகள், தந்துகிகள், சிரைகள் என்று மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும் இரத்த அழுத்த அமைப்புடன் தொடர்புடைய இருதயம், இரத்த நாளங்களுடனேயே, இரத்த அழுத்தத்தைப் போன்றே, இரத்தக் குறை அழுத்தமும் சம்பந்தப்பட்டது.



ஓர் ஆரோக்கியமான இளைஞனின் இரத்த அழுத்தம் சாதாரணமாக 120 மி.மீ. இருக்கிறது. அது பொதுவாக 120 முதல் 130 வரை இருக்கும். 130க்கும் மேற்பட்ட இரத்த அழுத்தத்தை அசாதாரணம் என்றும் இரத்த மிகு அழுத்தம் அடைவதென்பதும் வேறொரு பகுதியின் குறை அழுத்தமும், சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு, அதிகமாகி சாதாரண நிலைக்கு மாறுவதென்பதும் உண்மையே. இரத்தமிகு அழுத்தம், குறை அழுத்தமும் இவ்வாறு சூழ்நிலைக்கேற்பக் குறைவதும் மிகுவதும் உடலின் இயல்பு என்றே கருதப்படுகிறது.

எவ்வாறு இரத்த மிகு அழுத்தம் ஒரு நோய் அல்லாமல், மூல நோயின் அறிகுறியோ அவ்வாறே இரத்தக் குறை அழுத்தமும் நோயின் அறிகுறி மட்டுமே.

நன்றி : **இரத்த அழுத்தத்திற்கு இயற்கை மருத்துவம் எனும் நூலிலிருந்து....**



பிரமிப்பூட்டும் உலக அதிசயங்கள்

ஒரு பார்வை...

பண்டைய உலக அதிசயங்கள்

பிரமிடுகள் – எகிப்து

எகிப்தியர்களின் கட்டமைப்புக் கலையை உலகிற்கு எடுத்துக்காட்டுவதில் எகிப்திலுள்ள பிரமிடுகள் முதல் இடம் வகிக்கின்றன. பிரமிடுகளைத் தமிழில் 'கூம்புக் கோபுரங்கள்' என்றும் கூறுவர்.

எகிப்திலுள்ள நைல் நதிக்கரை. இது அலெக்சாண்டிரியாவில் இருந்து 100 மைல்கள் தொலைவில் தெற்கே உள்ளது.

சுமார் 80 பிரமிடுகள் கி.மு. 2800-2000 இவ்விடைப்பட்டக் காலத்தில் கட்டப்பட்டன.

சோசர் அரசரின் பிரமிடு கி.மு. 3000-த்தில் கட்டப்பட்டது. இது மெம்ஃபி நகரத்தில் உள்ளது.

கீசேயில் உள்ள மகா பிரமிடு கி.மு. 2900-த்தில் கட்டப்பட்டது.

பொதுவாகப் பிரமிடுகளை நைல் நதிக்கு அருகே வசித்த விவசாயிகள் கட்டியதாகக் கூறப்படுகிறது. இவர்கள் வேட்டையாடுவதிலும் வல்லவர்களாக இருந்துள்ளனர். மகா பிரமிடை 1,00,000 பணியாளர்கள் 20 ஆண்டுகளில் கட்டி முடித்ததாகக் கூறப்படுகிறது. அக்காலத்தில் (கி.மு.2900) எகிப்தை கூஃபூ என்ற அரசன் ஆண்டு வந்தான். இவ்வரசனை 'சியோப்' என்றும் வழங்கினர்.

எகிப்திய அரசர்கள் இறந்தவுடன் அவர்கள் உடலைப் பாதுகாப்பாக வைக்கவே பிரமிடுகள் எழுப்பப்பட்டன. பிரமிடுகளைப் பிரம்மாண்ட

கல்லறைகள் எனலாம். அரசனின் ஆன்மா பிரமிடுகளின் சாய்வான பக்கங்களில் ஏறி கடவுளை அடையும் என்று எகிப்தியர்கள் நம்பினர். எகிப்திய அரசர்களை மக்கள் ரீ என்ற சூரியக் கடவுளின் மைந்தர்கள் என நம்பி வந்தனர்.

கீசே என்ற இடத்திலுள்ள கூஃபூ அல்லது சியோப் எனப்பட்ட அரசனின் பிரமிடே உலகின் மிகப்பெரிய பிரமிடு ஆகும். 2.3 மெட்ரிக் டன் எடையுள்ள சுமார் 2,300,000 கற்களைக் கொண்டு எகிப்திய அடிமைகளால் இது கட்டப்பட்டது. இதன் உயரம் 482 அடி ஒவ்வொரு பக்கமும் 51° சாய்மானமுள்ளது. இதைக் கட்டி முடிக்க 20 ஆண்டுகள் ஆனதாம்.

பண்டைய உலக அதிசயங்களிலே நிலைத்திருக்கும் ஒரே அதிசயம் பிரமிடுகள்தான்.

பிரமிடுகளுள் இறந்த உடல் எப்படி சேதமடையாமல் இருந்தன? இதற்கான விடையைக் காண சியோப் பிரமிடில் நடந்ததாகக் கூறப்படுகிற விந்தைமிகு நிகழ்ச்சிகளை நினைவில் கொண்டு வரலாம். இப்பிரமிடை 1930-ஆம் ஆண்டில் பிரெஞ்சு நாட்டைச் சேர்ந்த போலிஷ் என்பவர் ஆராய்ந்தார்.

பிரமிடின் அடிப்பகுதியிலிருந்து மூன்றில் ஒரு பங்கு உயரத்தில் 'அரசன் அறை' என வழங்கப்பட்ட அறை காணப்பட்டதாம். அவ்வறையில் ஒரு கூடையில் பூனை போன்ற சிறிய பிராணிகளின் இறந்த உடல்கள் அழுகாமல், ஏன் துர்நாற்றம்கூட அடிக்காமல் இருந்ததைக் கண்டு வியந்தார். பிரமிடுகள் என்ன குளிரில்லா ஐஸ் பெட்டிகளா என்ன?

பொறி தட்டியது போலிஷிற்கு! உடனே பிரமிடின் மாதிரி ஒன்றைச் செய்தார். அதில் அடிப்பகுதியிலிருந்து 1/3 உயரத்தில் மேடை ஒன்றை அமைத்து அதன் மேல் பூனையின் இறந்த உடல் மட்டுமின்றி பிற பொருள்களையும், உயிரிகளையும் வைத்து ஆராய்ந்தார். அவை எவ்வித மாற்றத்திற்கும் உட்படவில்லையாம்!

அக்கால மக்கள் பிரமிடு மாதிரிகளைச் செய்து அவற்றினுள் குறிப்பிட்ட உயரத்தில் காய்கறி, பழம் போன்றவற்றை வைத்து இக்காலக் குளிர்சாதனப் பெட்டிகளைப் போல் பயன்படுத்தி இருக்கலாமோ!

பண்டைய எகிப்தியர்களின் கலை நயத்தையும் புராதனப்பெருமைகளைப்பறைசாற்றிக்கொண்டும் இன்றும் பிரமிடுகள் நிலைத்திருப்பது நம்மை பிரமிப்பூட்டச் செய்கின்றன.

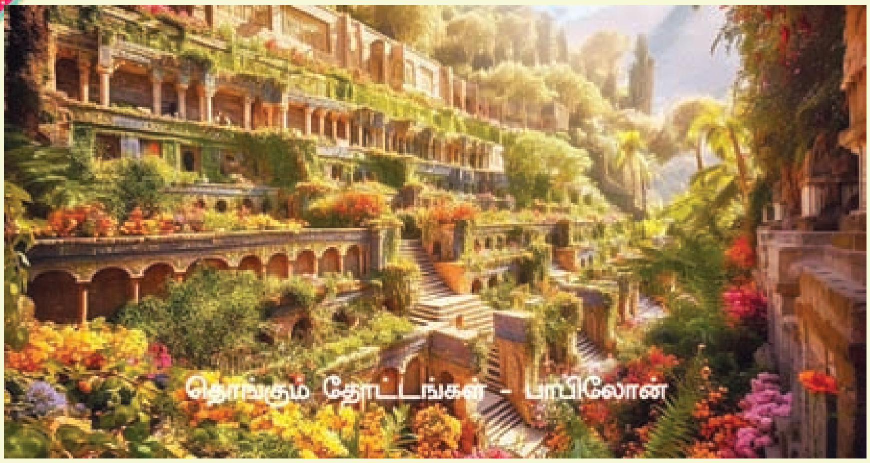
பிரமிடு என்ற ஆங்கிலச் சொல்லிற்கு 'முக்கோண அல்லது சதுர அடிப்பாகத்தையும், ஒரு புள்ளியில் குவியும் முக்கோணப் பக்கங்களையும் கொண்ட வடிவம்' எனப் பொருள். பிரமிடு என்ற சொல் கிரேக்கர்களால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. எகிப்து நாட்டிற்கு வந்த கிரேக்கர்கள் பிரமிடுகளின் அமைப்பைக் கண்டு நகைத்தனராம். காரணம் இதன் அமைப்பு அவர்களுக்குக் 'கோதுமை கேக்குகள்' போலத் தோன்றியதால் கோதுமை கேக் எனப் பொருள்படும் 'Pyramid' என்ற சொல்லைப் பெயராகச் சூட்டினர். எனவே, பிரமிடுகள் இப்பெயரால் வழங்கப்பட்டன என்றும் கூறப்படுகிறது. பொதுவாக, எகிப்திய பிரமிடுகள் சதுர அடிப்பாகத்தையே கொண்டு இருக்கின்றன.

பிரமிடுகளின் சாய்வான/சரிவான பக்கங்கள் சூரியனின் சாய்வான கதிர்களை நினைவூட்ட எழுப்பப்பட்டவையாம். கதிரவனின் கதிர்களையே கட்டமைப்பில் காட்டிய எகிப்தியர்களின் கலை நயம் பாராட்டத்தக்கது!

தொங்கும் தோட்டங்கள் – பாபிலோன்

இத்தோட்டங்கள் உண்மையில் அந்தரத்தில் தொங்குபவை அல்ல. பல அடுக்கு மாடிகளின் விளிம்புகளின் ஓரங்களில் வளர்க்கப்பட்டு, விளிம்புகளிலிருந்து கீழ்நோக்கித் தொங்கியதால், அவை தொங்குத் தோட்டங்கள் எனப்பட்டன. இதை 'Hanging Gardens' என அழைத்தனர்.

இத்தோட்டம் ஈராக்கின் இன்றைய தலைநகரான பாக்தாத்தின் (Modern Baghdad) அருகே யூப்ரடீ (Euphrates) நதிக்கரையில் இருந்தது.



இக்காலத்தில் நம் வீடுகளில் காய்கறி, பால், பழம் போன்றவை கெடாமல் இருக்க அவற்றைக் குளிர்சாதனப் பெட்டிகளில் வைத்து பாதுகாக்கிறோம். ஆனால், பண்டைய பாபிலோனியர்கள் குளிர்ச்சித் தோட்டங்கள் அமைத்துக் குளிர்சாதனப் பெட்டிகளாகப் பயன்படுத்தி வந்த புத்திசாலித்தனம் வியக்கத்தக்கது இன்றைய அறிவியலுக்கு அரிச்சுவடி அன்றே ஆரம்பமானது அதிசயமே! ஹிரோடோடஸ் (Herodotus) என்னும் வரலாற்று அறிஞர் இத்தோட்டம் பற்றி எழுதி உள்ளார். இத்தோட்டங்கள் இன்று நிலைத்திருக்கவில்லை.

பாபிலோனிய மரபுக் கதை ஒன்றில் பாபிலோனிய தொங்கும் தோட்டத்தை செமிரமிஸ் என்னும் அரசி அமைத்ததாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இரண்டாம் நெபுகட்நேசர் மன்னர். இவர் கி.மு. 605 முதல் 562 வரை பாபிலோனை ஆண்டார்.

இரண்டாம் நெபுகட்நேசர் மன்னர் தன் இளவரசிக்காக இத்தோட்டங்களை உருவாக்கினார். நெபுகட்நேசரின் மனைவி மலை, நதி என இயற்கைசூழ் ஆசிய நாட்டைச் சேர்ந்தவர். புகுந்த நாட்டிலும் தாய்நாட்டைப் போன்ற இயற்கைச் சூழ்நிலையில் வாழ விரும்பியதன் விளைவே இத்தோட்டம்.

இத்தோட்டம் பல அடுக்கு மாடிகளைக் கொண்டது. இத்தோட்டத்தில் பல வளைவுகள் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாகக் காணப்பட்டன. இவ்வளைவுகளின் உயரம் 100மீ. இவ்வளைவுகளின் உச்சியில் மண் இட்டு செடிகள் வளர்க்கப்பட்டன. இத்தோட்டத்திற்குத் தேவையான நீரை அத்தோட்டத்திற்கு அருகிலிருக்கும் யூப்ரடீஸ் நதியிலிருந்து எடுத்துக்கொண்டனர். மூங்கில் குழாய்கள் மூலம் தொட்டியின் உச்சிக்கு ஏற்றி பின் தோட்டத்திற்கு நீர் பாய்ச்சப்பட்டது. செடிகளுக்குப் பாய்ச்சும் நீர் வளைவுகளினுள் செல்லாதவாறு செடிகள் நடப்பட்ட மண்ணிற்கும் வளைவுகளுக்கும் இடையே பெரிய கற்கள் பதிக்கப்பட்டன.

பாபிலோனியத் தொங்கும் தோட்டங்கள் மிகுந்த விலை உயர்ந்த கற்களால் கட்டப்பட்டன.

இத்தோட்டங்கள் மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருந்ததால், உணவுப் பொருள்கள் கெடாமல் இருக்க இத்தோட்டங்களினுள் தேக்கி வைக்கப்பட்டதாகக் கூறப்படுகிறது.

ஜ்யூஸ் சிலை – ஒலிம்பியா

சராசரி மனிதனின் அளவைவிட 7 அல்லது 8 மடங்கு அளவுள்ள இச்சிலை ஒலிம்பியாவில் எழுப்பப்பட்டது. இது உரோமானிய தேவனின் (Jupiter) சிலையாகும். இந்தியர்களுக்கு அக்னி கடவுள்போல் கிரேக்கர்களுக்கு ஜ்யூஸ் கடவுள். கிரேக்கக் கதைகளிலும், பாடல்களிலும் இவர் புகழப்பட்டுள்ளார்.

இச்சிலையை அக்காலத்தில் வாழ்ந்த ஃபிடியாஸ் என்ற சிற்பி வடிவமைத்தார். இவரை 'ஃபெய்டியாஸ்' என்றும் கூறுவர். இவர் ஏதென்ஸ் அக்ரோபோலிசிலுள்ள பார்த்தினன் கோயிலையும் வடிவமைத்தவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது!

இச்சிலை வடிவமைத்ததற்கானக் காரணத்தை இன்றுவரைமிகச்சரியாகக்கண்டறியப்படவில்லை.

இச்சிலை தேவதாரு வகை மரத்தால் ஆன சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்த நிலையில் காணப்பட்டது. சிம்மாசனம் தங்கம், தந்தம், கருங்காலி, விலைமதிப்பற்ற கற்களால் ஆனது. இச்சிலை தங்கம் மற்றும் தந்தத்தால் ஆனது. ஜ்யூஸ் கடவுள் சிலைக்கு ஆலிவ் தழைக்கொத்துக்களால் ஆன மலர்க்கிரீடம் காணப்பட்டது. இச்சிலையின் இடக்கையில் செங்கோல் காணப்பட்டது. இது பல உலோக வேலைப்பாடுகளுடன் அழகுறக் காணப்பட்டது. மேலும், இதன் கையில் கழுகு ஒன்று அமரக்கூடிய கம்பி ஒன்று காணப்பட்டது. இச்சிலையின் காலணிகளும் அங்கியும் கூட தகதகக்கும் தங்கத்தால் ஆனவை!

மேற்கூறிய குறிப்புகள் அனைத்தையும் வெளி உலகிற்கு வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டிய பெருமை கி.பி. இரண்டாம் நூற்றாண்டின் பிற்காலத்தில் கிரேக்கத்தைச் சுற்றிப்பார்க்க வந்த உல்லாசப் பயணி பவ்சானியாஸ் என்பவரைச் சேரும்.

இக்கோயிலின் வெளியே மனித உயிர்கள் பலி கொடுக்கப்பட்டதாகவும் இதன் விளைவாக உண்டான பிணக்குவியலின் (சாம்பலின்) உச்சியை அடைய பல படிகட்டுகள் அமைக்க வேண்டி இருந்ததாகவும் கூறப்படுகிறது!

ஜ்யூஸ் கடவுள் சிலையின் முகத்தைத் தன் முக/தலை அமைப்பைச் சிலையில் வடித்து மாற்ற எண்ணிய ரோமானிய அரசர் கேளிகுலா தன் ஆசையைப் பூர்த்தி செய்ய பணியாளர்களையும் ஈடுபடச் செய்தான். ஆனால் இச்சிலையின் தலையில் கை வைத்தவுடனே இயற்கை சீற்றங்கள் காணப்பட்டன. இச்சிலையை எடுத்து வர அனுப்பியக் கப்பல் மின்னல் தாக்கி மூழ்கியது!

ரோமானிய அரசர் முதலாம் தியோடரஸ் இச்சிலையை கான்ஸ்டாண்டி நோபிலுக்கு எடுத்துச் சென்றார். அங்கு கி.பி.457-இல் தீவிபத்தால் இச்சிலை சிதைவடைந்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

இந்தப் பேருருவத்தைப் புகழ்ந்த கிரேக்க அறிஞர் ஒருவர் மிகக் கவலையுடன் உறங்காமல் துயரப்படுவோர் இச்சிலையின் முன் நின்றால் கவலைகள் போய்விடும் எனக் கூறியுள்ளார்.

கொலாஸஸ் சிலை – ரோட்ஸ் தீவு

இச்சிலை அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகளில் உள்ள ஏஜியன் கடலில் உள்ள ரோட்ஸ் தீவிலிருந்தது. ஏஜியன் கடலின் துறைமுகத்தை நோக்கியவாறு இச்சிலை இருந்தது. இத்தீவின் பரப்பளவு 1,214 சதுர மைல் ஆகும்.

ரோட் தீவில் வாழ்ந்தவர்களே ஏதென் நாடு ஏஜியன் கடல் பகுதியில் மிகவும் வளமாக வாழ்ந்தவர்கள் ஆவர். கி.மு. 312-இல் எகிப்தை ஆண்ட டாலமி என்ற அரசன் மாசிடோனை ஆண்ட ஆண்ட்டிகோனஸ் என்ற அரசனுடன் போர் புரிந்தான். அப்போரில் ரோட் தீவு மக்கள் டாலமிக்கு உதவிகள் செய்து மாசிடோனியர்களைத் தோல்வி அடையச் செய்தனர். இதனால் தம் தோல்விக்குக் காரணமான ரோட் தீவு மக்களைப்

பழி வாங்க எண்ணி கி.மு. 307-இல் மாசிடோன் அரசன் தன் மகன் டெமிட்டிரியஸ்ஸின் தலைமையின்கீழ் 370 கப்பல்கள், 40,000 வீரர்கள் கொண்ட வலிமை வாய்ந்த படை ஆகியவற்றை அனுப்பினான். ரோட் தீவு மக்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாகவே காணப்பட்டது. இதனைக் கண்ட டாலமி செய்த நன்றி மறவாமல் தக்க தருணத்தில் “ஆபத் பாந்தவனாக” உதவி புரிந்து டெமிட்டிரிய படையைப் பின்வாங்கச் செய்தான்.

காலத்தினால் செய்த இவ்வுதவியை ஞாலத்தின் மானப்பெரிதாக எண்ணி சூரியக் கடவுளும் தம் குலதெய்வமுமான ஹிலியோஸ் அல்லது அப்போலோவின் கொலாஸஸ் சிலையை நிறுவினர்.

டெமிட்டிரியஸ் விட்டுச் சென்ற போர்க்கருவி உலோகங்களைக் கொண்டே சாரஸ் என்னும் தலைமைச் சிற்பியைக் கொண்டு இச்சிலையை வடிவமைத்தனர். சாரஸ் கை தேர்ந்த சிற்பி மட்டுமல்ல. நல்ல போர் வீரரும்கூட என்பது நோக்கத்தக்கது.

கொலாஸஸ் சிலையினுள் வளைந்து உச்சி நோக்கியவாறு படிகள் கட்டப்பட்டிருந்தது. இச்சிலையின் கண்களில் இரு வழிகாட்டும் விளக்குகள் பொருத்தப்பட்டு இருந்ததாகவும் அவை கப்பல்களுக்கு கலங்கரை விளக்கமாகவும் / திசை காட்டியாகவும் இருந்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

இச்சிலையின் வலது கையில் எரியவிடப்பட்ட தீபம் துறைமுகத்திற்கு வரும் கப்பல்களுக்கு வழிகாட்டியாக அமைந்தது என்று கூறப்படுகிறது.

இச்சிலை 32 மீட்டர் உயரமுடையது; முழுவதும் வெண்கலத்தால் ஆனது; இச்சிலையைக் கட்டி முடிக்க 12 ஆண்டுகள் ஆனதாம்.

கருவிகள் இல்லாமலேயே உலோகத்தை உருக்கி பேருருவத்தைச் செய்தது, அதுவும் அக்காலத்திலேயே செய்தது நம்மை வியக்க வைக்கிறதல்லவா!

பழங்கதை ஒன்றின்படி நிலநடுக்கத்தால் அழிந்த இச்சிலையின் பகுதி பல்லாண்டுகளாக துறைமுகத்திலேயே கிடந்ததாம். அதன் பின்னர் பொதி சுமக்கும் 900 ஒட்டகங்கள் மூலம் 300 டன்னிற்கும் மேலான வெண்கலம் எடுத்துச் செல்லப்பட்டதாம்.

ஆர்டிமிஸ் ஆலயம்

இது துருக்கியிலுள்ள இஜ்மீரிலிருந்து தெற்கே 50 கி.மீ. தொலைவில் செல்சக் என்ற நகரத்தின் அருகில் உள்ள பழமையான நகரமான எஃபிசஸில் உள்ளது.

இது லிடியன் அரசரான க்ரோசஸ் என்பவரால் கட்டப்பட்டது. இதை செர்சிஃப்ரான் (Chersiphron) என்ற கட்டட வல்லுநர் வடிவமைத்ததாகக் கூறப்படுகிறது. இந்த ஆலயத்தின் தாமிரச் சிலைகள் அன்றைய ஓவியர்களான ஃபிடியாஸ், பாலிக்லெடஸ் க்ரெசிலாஸ், ப்ராட்மன் என்பவர்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டனவாம்.

இவ்வாலயம் கிரேக்க வன தேவதையையும், இயற்கை வளத்தையும் போற்றக் கட்டப்பட்டதாம்.

கல்லறை மாடம் – ஹலிகார்நாசஸ்

போட்ரம் என வழங்கப்படுகிற ஹலிகொர்நாசஸில் இக்கல்லறை மாடம் உள்ளது. ஹலிகொர்நாசஸ் ஆசியா மைனரில் உள்ளது.

பித்தியஸ் என்ற கட்டடக்கலை வல்லுநரின் தலைமையின்கீழ்க் கட்டப்பட்டது.

அக்காலத்தில் உலகில் கைதேர்ந்த கைவினைஞர்களான சடிரோஸ் டிமித்தியோஸ், பைராக்சிஸ் கட்டடக்கலை வல்லுநர், ஸ்கோபாஸ் - சிற்பி, லெக்ஸ்ஹேர்ஸ் ஆகியோர் ஆவர்.

கி.மு. 353-ஆம் ஆண்டு ஹலிகார்நாச நகரத்தை மசோலஸ் என்ற பெர்ஷிய மன்னன் ஆண்டு வந்தான். அவன் ஆர்டிமிஸியா என்ற அரசியைத் திருமணம் செய்துகொண்டான். மகிழ்ச்சியான அவர்களது இல்லற வாழ்க்கையில் விதி விளையாடிவிட்டது. திடீரென மசோல மன்னன் இறந்துவிட்டான்.

அரசி ஆர்டிமிஸியா தன் அன்புக் கணவனின் நினைவாக நினைவுச்சின்னம் ஒன்றை எழுப்ப எண்ணி உலகில் கைதேர்ந்த கலைஞர்களை அழைத்து நினைவாலயக் கல்லறை மாடத்திற்கான திட்டம் தீட்டிப் பணியைத் தொடங்கினாள்.

அந்தோ பரிதாபம்! கணவனுக்காக எழுப்பிய நினைவுச் சின்னத்தைக் கண்டு இன்புற இயலாமல் இயற்கை எய்தினாள் அரசி! ஆனால், இப்பணியில் ஈடுபட்டோர் முன்வைத்த காலை பின்வைக்காமல் தொடர்ந்து கட்டுமானப் பணியில் ஈடுபட்டனர். மன்னனுக்காக எழுப்பப்பட்ட அதே கல்லறை மாடத்தில் அரசியின் சமாதியை வைத்தனர்.

ஒருவருக்காக எழுப்பப்பட்ட கல்லறையில் இருவரும் இடம் பிடித்தது அதிசயமே!

Mausoleum' என்ற ஆங்கிலச் சொல்லுக்கு "an elaborate tomb" எனப் பொருள். இதற்கு 'மிகப்பெரிய கல்லறை' எனப் பொருள். இக்கல்லறை 140 அடி உயரம் உடையது. இக்கல்லறை முழுவதும் பளிங்குக் கல்லால் எழுப்பப்பட்டது.

இக்கல்லறையின் கீழ்ப் பகுதியில் அரசன், அரசி இருவரின் சமாதியும் அதன் மேல் வெண் பளிங்குக் கற்களால் ஆன 36 தூண்களும், அதன் மேல் அதாவது கல்லறை மாடத்தின் உச்சியில் ஒரு வீரனும், வீராங்கனையும் அமர்ந்த குதிரைகள் நான்கினைப் பூட்டிய ரதம் ஒன்றும் எழுப்பப்பட்டது. இது அரசன், அரசி இவர்களின் உருவச்சிலையாக இருந்திருக்கக்கூடும் என்று கருதப்பட்டது.

1402-இல் அந்நாட்டை ஆண்டோர் தங்கள் கோட்டையை எழுப்ப இக்கல்லறையைச் சிதைத்து அதிலிருந்த கட்டுமானப் பொருள்களை அபகரித்துக்கொண்டனர்.

கி.பி. 1400-இல் ஏற்பட்ட நிலநடுக்கத்தால் துரதிஷ்டவசமாக இக்கல்லறை மாடம் சிதைவடைந்ததாகவும் கூறப்படுகிறது. இக்கல்லறை மாடத்தின் இடிந்த நிலை இன்றும் அவ்விடத்தில் உள்ளது.

கலங்கரை விளக்கம்–அலெக்சாண்டிரியா

இது அலெக்சாண்டிரியா என்னும் இடத்தில் உள்ள துறைமுகத்தில் உள்ளது.

இக்கலங்கரை விளக்கத்தை எழுப்ப மகா அலெச்சாண்டரிடம் தளபதியாகப் பணியாற்றி வந்த எகிப்திய அரசர் முதலாம் தாலமி ஆலோசனை கூறினார்.

'சிண்ட' (Cindus) என்னும் இடத்தைச் சேர்ந்த சோ ட்ராட என்னும் வல்லுநரின் தலைமையின் கீழ் இக்கலங்கரை விளக்கம் கட்டப்பட்டது. பல்லாயிரம் அடிமைகள் சேர்ந்து கட்டினர். இரண்டாம் தாலமி ஆட்சி புரிந்தபோது இக்கட்டுமானப் பணிகள் நடைபெறத் தொடங்கின.

இக்கலங்கரை விளக்கம் 200 அடி உயரத்திற்குக் கட்டப்பட்டது. இது சதுர அடித்தளத்தின்மேல் மூன்று தளங்களைக் கொண்டு இருந்தது. இதனைக் கட்டமைத்த சோ ட்ராட சலவைக் கல் (Granite), தங்கம், வெள்ளி, கண்ணாடி, காரீயம் ஆகிய பொருள்களை நீரில் இட்டுப் பல மாதங்கள் அப்படியே விட்டு வைத்து மேற்கூறிய கட்டுமானப் பொருள்களின் உறுதித்தன்மையைப் பரிசோதித்தார். இதன் விளைவாகக் கண்ணாடி மிகவும் உறுதியானது எனத் தெரிய வந்தது. எனவே, கண்ணாடியைப் பொடியாக்கிக் கற்களுடன் கலந்து கட்டப்பட்டது.

இக்கலங்கரை விளக்கத்தின் உச்சியில் தீ மூட்டப்பட்டது. இத்தீயின் ஒளி கப்பல்களுக்கு வழிகாட்டப் பயன்பட்டது.

மரத்தை எரித்தும், பெரிய எரியும் விளக்குகளை வைத்தும், மிகப் பெரிய கலன்களில் எண்ணெய்களை ஊற்றி எரித்தும் ஒளி உண்டாக்கப்பட்டது. மேலும், இவ்வொளியைப் பிரதிபலிக்க உலோகத்தாலான குழியாடிக் கண்ணாடிகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. இக்கண்ணாடிகளை ஆர்க்கிமிடிஸ் என்னும் கிரேக்க கணிதவியலார் வடிவமைத்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

இயற்கை சீற்றம் இக்கலங்கரை விளக்கத்தையும் விட்டு வைக்கவில்லை. முதன்முதலில் கி.மு. 955-இல் ஏற்பட்ட புயல், நிலநடுக்கம் இவற்றால் இக்கலங்கரை விளக்கம் சிதைவடைந்தது. அதன் பின்னர் 14-ஆம் நூற்றாண்டில் ஏற்பட்ட நிலநடுக்கத்தால் இக்கலங்கரை விளக்கம் முழுவதும் சிதைவடைந்தது.

இடைக்கால உலக அதிசயங்கள்

ஆறாம் நூற்றாண்டில் 'டூர்ஸ்' என்னும் இடத்தில் வாழ்ந்த துறவி க்ரிகோரி மீண்டும் உலக அதிசயங்களின் புதிய பட்டியலை உருவாக்கினார். அந்தப் பட்டியலில் பழைய உலக அதிசயங்கள் நான்கும் இவற்றுடன் கூடுதலாகப் புதிதாக மூன்றினையும் சேர்த்தார். அவை பின்வருமாறு.

1. ரோட்ஸ் தீவிலுள்ள கொலாசஸ் சிலை,
2. அலெக்சாண்டிரியாவிலுள்ள கலங்கரை விளக்கம்,
3. பாபிலோனிய சுவர்கள்,
4. பெர்ஷிய மன்னரின் கல்லறை,
5. நோவா என்பவருக்கு அடைக்கலம் கொடுத்த தோணி,
6. சாலமனின் கோயில்,
7. ஹெராக்லியா கலையரங்கம்.

கடவுள் உருவாக்கிய அதிசயங்கள் எனப் பின்வருமாறு வெளியிடப்பட்டன.

i. The Ocean Tide,
ii. தாவரங்களின் விதை, அவற்றின் வளர்ச்சி,
iii. மனித உயிர்களின் மீட்டெழுச்சியை நினைவூட்டும் வகையில் இறந்த பின் புத்துயிர் பெற்றதாகக் கூறப்படுகிற பாலைவனப் பறவை. கிரேக்கப் புராதன மரபுப்படி பல நூற்றாண்டுகள் முன் வாழ்ந்த பாலைவனப் பறவை ஒன்று தன்னை எரித்த சாம்பலிலிருந்து மீண்டும் புத்துயிர் பெற்றதாகக் கருதப்படுகிறது.
iv. எயட்னா மலை,
v. தீயும் நீரும் அடுத்தடுத்து வெளிவருவதாகக் கூறப்படும்,
vi. சூரியனின் ஒளியும் வெப்பமும்,
vii. சந்திரனின் நிலைகள்,

அதன் பின்னர் இடைக்காலத்தில் இறுதியாக வழங்கப்பட்ட உலக அதிசயங்கள்:

1. கல்லோசியம், ரோம்,
2. அடிநிலக் கல்லறை,
3. பெருஞ்சுவர்,
4. கற்களால் ஆன வட்டமைப்பு,

5. பீங்கான் கோபுரம்,

6. சாய்ந்தகோபுரம்,

7. ஹஜியா சோஃபியா ஆலயம் அல்லது சாங்ட்டா சோஃபியா ஆலயம்,

கல்லோசியம், ரோம்

இது ரோம் நகரில் 'எ க்யூலைன்', 'பலாட்டைன்' மலைகளுக்கிடையே உள்ளது.

கி.பி. 69-ஆம் நூற்றாண்டில் கட்டமைப்புப் பணிகள் தொடங்கப்பட்டன.

ரோமை 'ஃபிளேவிய' அரசர் டிராஜான் என்பவர் ஆண்டு வந்தபோது இதன் கட்டமைப்புப் பணிகள் தொடங்கப்பட்டன. பின்னர், கி.பி. 80ஆம் நூற்றாண்டில் டிராஜான் அரசரின் மகன் டைடஸ் இதனை நாட்டிற்காக அர்ப்பணித்தார். பின்னர் இவருடைய இளையமகன் டொமிஷியன் கட்டமைப்புப் பணிகளை நிறைவு செய்தார். அனைத்துப் பணிகளும் கி.பி. 82இல் முடிவுற்றன. நீரோ அரசர் இறந்த பின்னர் வெஸ்பாசிய மக்கள் இந்த அரங்கை எழுப்பினர்.

Colosseum என்றால் 'கேளிக்கை கூடம்' என்று பொருள். மனிதன், விலங்குகளுக்கிடையே போட்டிகள் நடத்தவும், குற்றவாளிகளை தண்டிக்கவும், எழுப்பப்பட்டது இக்கேளிக்கை கூடம். இதனை கேளிக்கை அரங்கு என்றும் கூறலாம்.

இது நீள்வட்ட வடிவமைப்பு உடையது (Elliptical). இருக்கைகளையும் சேர்த்து இதன் விட்டங்கள் 620 அடி (major axis): 513 அடி (Minor axis) ஆகும். காட்சி நடைபெறும் திடலின் (Arena) விட்டங்கள் அதாவது இருக்கைகளைத் தவிர்த்து 280 அடி (Major axis): 175 (Minor axis).

பார்வையாளர்களின் இருக்கைகள் கான்கிரீட்டால் ஆனது. அரசர், முக்கிய அரசாங்க நிர்வாகிகள் அமர தனிப்பட்ட இருக்கைகள் காணப்பட்டன. இவை பளிங்குக் கற்களால் செய்யப்பட்டவை. இருக்கைகளில் சுமார் 45,000 பார்வையாளர்கள் அமர்ந்து பார்க்கக்கூடியது!

பார்வையாளர்கள் இடம் மூன்று மாடி அடுக்கு விதானத்தையும் நான்காவது மாடியில் ஜன்னல் போன்ற திறப்புகள் கொண்டதாகவும் காணப்பட்டன.

கேளிக்கை அரங்கின் வெளிச்சுவர்கள் பொற்படிகக் கற்களால் ஆனவை. உட்சுவர்கள் வன்பரல் அழற்பாறை கற்களால் ஆனவை.

பார்வையாளர்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க பந்தல் போன்ற மேற்கவிகை அமைக்கப்பட்டிருந்தது.

காட்சித்திடலின்தரைப்பரப்புமரப்பலகைகளால் ஆனவை. இத்திடலின்கீழ், நிலத்தடியில் விலங்குகளைக் கட்டி வைப்பதற்கான அறைகள் அமைக்கப்பட்டு இருந்தன.

அடிநிலக் கல்லறை–அலெக்சாண்டிரியா

இது லிபியாப் பாலைவனத்திலுள்ள அலெக்சாண்டிரியாவில் உள்ளது.

இறந்தவர்களின் உடலை வைத்துப் பாதுகாக்க இந்த அடிநிலக் கல்லறைகள் எழுப்பப்பட்டன.

இக்கல்லறைச் சுவர்களில் உள்ள ஓவியங்கள் ஆன்மீக வாசகங்களின் விளக்கக் காட்சிகளாக இருப்பது இதன் தனிச்சிறப்பாகும்.

பெருஞ்சுவர் – சீனா

இது சீனாவின் எல்லையில் காணப்படுகிறது.

இரண்டாம் நூற்றாண்டில் சீனாவை ஆண்டு வந்த 'சின்' வம்சத்தைச் சேர்ந்த சின்ஷு ஹுவாங் தி என்ற மன்னர் கட்டமைப்புப் பணியைத் துவக்கி வைத்தார்.

இச்சுவர் எழுப்பப்பட்டதற்கு இரண்டு வெவ்வேறு காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன.

சீனர்கள் ஹூணர்களை வென்றதற்கு அடையாளமாக இச்சுவர் கட்டப்பட்டதாகக் கூறப்படுகிறது.

கி.மு. 200 ஆண்டுகளுக்கு முன் ஷி - ஹுவாங் தி என்னும் அரசன் ஆண்டு வந்தான். ஆனால், இந்த அரசன் பகைவனிடத்தில் நீங்கா பயம் கொண்டிருந்தான். எனவே, தன் நாட்டிற்கு ஒரு பெரியபாதுகாப்புஅரண் கட்ட எண்ணிச்சீனாவுக்கும், மங்கோலியாவுக்கும் இடையே ஜெனரல் மெங்க் தியான் தலைமையில் சீனப் பெருஞ்சுவர் 9 ஆண்டுகளில் கட்டப்பட்டதாகவும் கூறப்படுகிறது. வெற்றிச் சின்னமாகச் சுவரை ஏன் கட்டவேண்டும்? எனவே, இப்பெருஞ்சுவர் பாதுகாப்பு அரணாகவே கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

சீனப் பெருஞ்சுவரைச் 'சீனப் பெருஞ்சுவர்கள்' என பன்மையாகக் கூறலாம். ஏனெனில், இது இணையான இரு சுவர்களையும், சுவர்களுக்கிடையே படிகளையும் கொண்டது.

இப்பெருஞ்சுவர்கள் கருங்கற்களையும், செங்கற்களையும் கொண்டு கட்டப்பட்டன. இவை 6,000 கிலோ மீட்டர் நீளம் உடையன. இவற்றின் உயரம் 8 - 10 மீட்டர்; அகலம் 5 - 1 மீட்டர்.

சீனப் பெருஞ்சுவர்கள் முழுவதும் ஹூவாங் – தி அரசன் காலத்தில் கட்டப்படவில்லை. ஹுவாங் – தி அரசன் காலத்தில் 2,415 கிலோ மீட்டர் வரைதான் கட்டப்பட்டது. இச்சுவர்களின் ஒவ்வொரு 100 மீட்டர் நீளத்திற்கும் ஒரு கோட்டை இருக்கும். இச்சுவர்கள் மேலே செல்லச் செல்ல அகலம் குறைந்து இறுதியில் 15 அடி அகலமுடையதாக இருக்கும்.

சீனப் பெருஞ்சுவர்களின் சில பகுதிகள் சேதமடைந்து வருகின்றன. சீனாவை ஆண்ட அரசர்கள் சீரமைப்புப் பணிகளையும் செய்து வந்துள்ளனர். இறுதியாக 400 ஆண்டுகளுக்கு முன் சீரமைப்புப் பணிகள் நடைபெற்றன.

1998-ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் விண்ணிலிருந்து பொழிந்த விண்கல் மழை சீனப் பெருஞ்சுவரின் மேல் பகுதியில் பொழிந்தது. இது விண்கல் மழை வரலாற்றில் குறிப்பிடத்தக்கது.

இச்சுவர் முழுவதும் கருங்கல்லாலும், செங்கற்களாலும் எழுப்பப்பட்டது. 1985ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் சீன அரசு வெளியிட்ட அறிக்கை ஒன்றின்படி இச்சுவரின் மொத்த நீளம் 6,200 மைல்கள் ஆகும்.

கற்களால் ஆன வட்டங்கள் – லண்டன் சாலிஸ்பரி சமவெளி

லண்டனிலிருந்து சுமார் 145 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் தென் மேற்கில் உள்ள சாலி பரி சமவெளியில் இது உள்ளது.

கி.மு. 1900 – 1700, கி.மு. 1700 – கி.மு. 1500, கி.மு. 1500 – கி.மு. 1400 என மூன்று கால கட்டங்களில் கட்டமைப்புப் பணிகள் நடைபெற்றன.

இதனை ரோமானியர்கள் கட்டியதாகக் கூறப்படுகிறது.

இதன் மையத்தில் 16 அடி நீளமுள்ள கல் ஒன்று காணப்படுகிறது. இக்கல் பலி கொடுக்கப்பட்ட மேடையாக இருந்திருக்கலாம் என்று கூறப்படுகிறது. இந்த மேடையின் கிழக்குப் பகுதியில் 240 அடி தொலைவில் ஒரு குறிகல் காணப்படுகிறது. இக்கல்லின் மேல் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜூன் 21ஆம் தேதி பலி மேடையின் நிழல் விழுமாறு கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளது வியக்கத்தக்கது!

இதனை 3 வெவ்வேறு கால கட்டங்களில் கட்டியிருக்க வேண்டும் என விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

கி.மு. 1900 – 1700ஆம் காலகட்டத்தில் 320 அடி விட்டமுள்ள ஒரு பெரிய வட்டக் குழியும் அதனையடுத்து எல்லை வரம்பும் கட்டப்பட்டன. இவ்வட்டத்தின் வடகிழக்குப் பகுதியில் ஒரு நுழைவாயில் வைக்கப்பட்டது. பின் இவ்வட்டத்தின் மையத்தில்சம அளவு இடைவெளிவிட்டு 56குழிகள் வெட்டப்பட்டன. இவை சுமார் 1 மீட்டர் ஆழமும், 1 மீட்டரைவிட அதிக அகலமும் உடையனவாம். இவை ஆப்ரே குழிகள் எனப்படுகின்றன. 17-ஆம் நூற்றாண்டில் ஜான் ஆப்ரே என்பவர் இக்குழிகளைக் கண்டுபிடித்ததால், அவர் பெயரிலேயே வழங்கப்படுகின்றன. இக்குழிகளில் சாக்கட்டிகளும் எரிக்கப்பட்ட மனித உடல்களும் காணப்பட்டன.

1700 – 1500ஆம் காலத்தில் 320 அடி விட்ட குழிக்கும் ஆப்ரே குழிகளுக்கும் இடையே Q, R குழிகள் வெட்டப்பட்டன. Q குழி 86 அடி விட்டம் உடையது: R குழி 74 அடி விட்டம் உடையது. இக்குழிகள் இன்று தென்படவில்லை.

1500 – 1400 ஆம் காலகட்டத்தில் நீலக்கற்கள் நீக்கப்பட்டு சார்சென் எனப்படுகிற கற்கள் உருவாக்கப்பட்டன. இக்கற்கள் 13 அடி உயரம், 17 அடி அகலம், 25 டன் எடை கொண்டவை. சார்சென் கற்களை அடுத்துள்ள முக்கல் அமைப்புகள் உயரமானவை.

முக்கல் அமைப்புகள் லாட வடிவத்தில் நிறுத்தப்பட்டவை. முக்கல் அமைப்பில் இரு கற்கள் செங்குத்தாகச் சிறிது இடைவெளிவிட்டு நிறுத்தப்பட்டிருக்கும். இவற்றின்மேல் குறுக்காக மூன்றாவது கல் ஒன்று வைக்கப்பட்டிருக்கும். நேராக நிறுத்தப்பட்ட கற்கள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு சிறு குமிழ் காணப்படும். இவற்றின் மேல் குறுக்காக வைக்கப்பட்டு உள்ள கல்லில் இந்தக் குமிழ்கள் பொருந்துமாறு துளைகள் இருக்கும். இது பொறியியலில் 'மார்டைஸ் - டெனன் இணைப்பு' எனப்படுகிறது.

முக்கல் அமைப்பில் செங்குத்தான கற்கள் 20 அடி உயரமும் 50 டன் எடையும் கொண்டவை. மேலே பொருத்தப்பட்ட கற்கள் 7 டன் எடை கொண்டவை.

தொடக்கத்தில் 30 சார்சென் கல் தூண்கள் காணப்பட்டன. ஆனால், தற்போது 17 மட்டுமே காணப்படுகின்றன. இக்கற்களை நிறுத்தி வைக்க சுமார் 500 பணியாளர்களாவது பணியாற்றி இருக்க வேண்டும் என விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

முதன்முதலில் 1922-ஆம் ஆண்டு பிரிட்டிஷ் அரசு இக்கட்டமைப்பில் சீரமைப்புப் பணிகளை மேற்கொள்ளத் தொடங்கியது. வீழ்ந்து கிடந்த வரலாற்றுச் சின்னங்களைத் தூக்கி நிறுத்தினர்.

இதனையடுத்து 1950-ஆம் ஆண்டு எடின்பர்க் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த தொல்பொருள் ஆய்வாளர்கள் செய்த ஆய்வின் போது இவ்விடத்திற்கு அருகாமையில் 2 நிலத்தடி குழிகளைக் கண்டுபிடித்தனர்.

இந்தக் குழிகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட கரியை ரேடியோ - கார்பன் காலக் கணிப்பு முறையில் ஆய்வு செய்தபோது, அது கி.மு. 1848 காலத்தைச் சேர்ந்ததாகத் தெரியவந்தது. இந்த ஆய்வின் மூலம் இக்குழிகள் மதச்சடங்குகளுக்காக உருவாக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது.

இதனையடுத்து 1953-ஆம் ஆண்டு இதில் காணப்பட்ட சிற்பவேலைகள் ஆய்வு செய்யப்பட்டன. இந்த ஆய்வின் மூலம் அங்குள்ள கற்கள் 3500 ஆண்டுகளுக்கு முந்தையவையாக இருக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது.

இதனையடுத்து 1953-ஆம் ஆண்டு ஸ்மித்சோனியன் ஆஸ்ட்ரோஃபிசிகல் (விண்மீன்யியல்) வான் ஆய்வு நிலையத்தைச் சேர்ந்த ஹாவ்கின்ஸ் இங்கு உள்ள அனைத்துக் கற்களையும் இணைக்கும் கோடுகளைப் பற்றி ஆய்வு செய்தார்.

இந்த ஆய்வின் மூலம் இங்குள்ள கற்கள் சூரியக் கிரகணம், சந்திர கிரகணம் இவற்றைக் கணிக்க பழங்கால மக்கள் உருவாக்கியிருக்க வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது.

இந்த ஆய்வேடு சூரியன், சந்திரன் இவற்றின் உதயம், பல அஸ்தமனம் இவற்றிற்கும் இங்குள்ள கற்களை இணைக்கும் கோடுகளுக்கும் உள்ள தொடர்பைக்கண்டறியநவீனக்கணிப்பொறியையும் பயன்படுத்தியது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த அமைப்பு முன்பு எழுப்பப்பட்ட நிலையில் இல்லாமல் தற்போது சில மாற்றங்களுடன் காணப்படுகின்றது.

இங்கிலாந்திலுள்ள மன்மௌத் என்னும் இடத்தில் 12-ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த ஜியோஃபிரே என்பவர் இதனை ஐந்தாம் நூற்றாண்டின் போர் நினைவுச் சின்னமாக இருக்கக்கூடும் என்பதைத் தெரிவித்தார்.

இது சந்திர கிரகணத்தைக் கணிக்க பயன்பட்டிருக்க வேண்டும் என விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

இக்கற்கள் 'வேல்ஸ்' என்னும் பகுதியிலிருந்து கடல் வழியாகக் கொண்டுவந்து அதன் பின்னர் ஏவன் நதி வழியாக சாலிஸ்பரி சமவெளிக்கு எடுத்துச் சென்றிருக்க வேண்டும் எனக் கூறப்படுகிறது.

கற்களால் ஆன இவ்வட்ட அமைப்புத் 'தொங்கு பாறை' என்றும் 'அரக்கர் நடனம்' என்றும் வழங்கப்படுகிறது.

பீங்கான் கோபுரம் – நான்கிங், சீனா

சீனாவில் உள்ள 'நான்கிங்' என்னும் இடத்தில் பீங்கான் கோபுரம் கொண்ட கோயில் இருந்தது சீனமொழியில் 'நான்' என்றால் கிழக்கு என்றும், 'கிங்' என்றால் நகரம் என்றும் பொருள். எனவே, சீனாவின் கிழக்கில் உள்ள நகரம் "நான்கிங்" என்று வழங்கப்படுகிறது.

இந்தப் பீங்கான் கோபுரம் பகோடா என்றும் வழங்கப்படுகிறது. பொதுவாக, பகோடா என்பவை சதுர அல்லது பல்கோணக் கோபுர அமைப்பு ஆகும். இவற்றில் ஒன்றோ பலவோ மாடிகள் இருக்கும். இவை பொதுவாகப் புத்தர்களின் வழிபாட்டு ஸ்தலமாகவோ கல்லறையாகவோ நினைவாலயங்களாகவோ இருக்கும்.

நான்கிங்கில் உள்ள பீங்கான் கோபுரம் 260 அடி உயரம் செங்கற்களாலானச் சுவர்களால் கட்டப்பட்டிருந்தது. இச்சுவர்களில் கண்கவர் வண்ண பீங்கான் ஓடுகள் பதிக்கப்பட்டிருந்தன. இக்கோபுரத்தின் உயரம் 79 மீட்டர்; 8 மாடிகள் இருந்தன; விட்டம் 12 மீட்டர் இருந்தது; எண்கோண வடிவத்தில் காணப்பட்டதாம்.

1853-ஆம் ஆண்டு டாய் பைங் (T'ai P'ing) நாசக்காரர்களால் இக்கோபுரம் அழிக்கப்பட்டது.

சாய்ந்த கோபுரம் – பைசா, இத்தாலி

இத்தாலியில் உள்ள பைசா நகரத்தில் சாய்ந்த கோபுரம் உள்ளது.

1174-ஆம் ஆண்டு இதன் கட்டமைப்புப் பணிகள் தொடங்கப்பட்டன. முழுக் கட்டுமானப் பணிகளும் 1372-ஆம் ஆண்டு கட்டி முடிக்கப்பட்டன.

முதன்முதலில் 1174-ஆம் ஆண்டு பைசா நகரத்தைச் சேர்ந்த பொனான்னஸ், இன் பிரக்கைச் சேர்ந்த வில்லியம் ஆகியோரின் மேற்பார்வையில் பணிகள் தொடங்கப்பட்டன.

பைசா நகரத்துச் சாய்ந்த கோபுரம் அதன் அருகில் உள்ள மாதா கோயில் ஒன்றுக்கு மணிக்கூண்டாகக் கட்டப்பட்டது.

இக்கோபுரம் 180 அடி உயரமும், 52 அடி விட்டமும் உடையது. இக்கோபுரத்தில் 8 மாடிகள் உள்ளன. எட்டாவது மாடியில் மணிகள் உள்ளன. இக்கோபுரத்தின் சுவர்கள் 13 அடி தடிமன் கொண்டவை. கோபுரத்தின் உச்சியில் நகரைப் பார்த்து இரசிக்க ஏதுவாக மேடை உள்ளது. இதை அடைய கோபுரத்தின் உட்புறமாகக் கட்டப்பட்ட 296 படிகள் உள்ளன. இக்கோபுரம் முழுவதும் வெண்பளிங்குக் கற்களால் ஆனது.

இக்கோபுரத்தின் கட்டுமானப் பணிகள் பாதி நிறைவுற்றவுடன் கோபுரத்தின் அடிப்பகுதியின் ஒருபகுதி மண்ணினுள் புதையத் தொடங்கியது. ஒரு நாணயத்திற்கு இரண்டு பக்கங்கள் இருப்பதுபோல இக்கோபுரம் மண்ணினுள் புதையத் தொடங்கியும் அதாவது, அஸ்திவாரம் ஆட்டங்கண்டும் கட்டடம் இன்றும் விழாமல் இருப்பது உலக அதிசயங்களுள் ஒன்றாக மதிக்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது. சாய்ந்தும் சாதனைபடைத்து வருவதால் இக்கோபுரம் ஓர் அதிசயம் ஆகும்.

அஸ்திவாரமே ஆட்டங்கண்டதால் கோபுரத்தின் எஞ்சியக் கட்டுமானப் பணிகள் ஒரு நூற்றாண்டுக்கு நிறுத்தி வைக்கப்பட்டன.

பொதுவாக ஒவ்வொரு கட்டடத்திற்கும் ஒரு புவியீர்ப்பு மையப் புள்ளி இருக்கும். மனித உடலுக்கு முதுகுத் தண்டுவடம் எவ்வளவு முக்கியமோ அந்த அளவு கட்டடங்களுக்கு இப்புள்ளி முக்கியம். இக்கோபுரத்தின் மூன்றாம், ஐந்தாம் மாடிகளின் புவியீர்ப்பு மையங்கள் கோபுரத்தின் பொது புவியீர்ப்பு மையங்களிலிருந்து சிறிது தள்ளி வெவ்வேறு திசையில் வைத்து மீண்டும் கட்டடத்தைக் கட்டத் தொடங்கினர். இப்பணி 1284-இல் முழுமையாகச் செய்யப்பட்டது. அதன்பின் மற்ற கட்டுமானப் பணிகள் செய்யப்பட்டு முழு கோபுரமும் 1372-ஆம் ஆண்டு கட்டி முடிக்கப்பட்டது.

இக்கோபுரத்தின் கட்டுமானப் பணிகள் பாதி நிறைவடைந்தவுடன், இக்கோபுரத்தின் அடிப்பகுதியின் ஒரு பக்கம் புதையத் தொடங்கியது. அப்போது தொடர்ந்து 1969-ஆம் ஆண்டு வரை ஆண்டொன்றுக்கு இக்கோபுரம் ஏறக்குறைய 1 மி.மீ. சாய்ந்து வந்தது. இக்கோபுரம் உலக அதிசயங்களுள் ஒன்றாக இருக்கக் காரணம் இக்கோபுரம் சாயத் தொடங்கியும் விழாமல் இருப்பதே.

இதைவிட ஆச்சரியம் கோபுரத்தின் சாய்வு திடீரென 1970-ஆம் ஆண்டு நின்றுவிட்டது! இது இன்றும் பொறியியல் வல்லுநர்களுக்கு ஒரு வியப்பாகவும் சவாலாகவும் இருந்து வருகிறது!

இக்கோபுரத்தின் உச்சியில் உள்ள மேடையிலிருந்துதான் 1589-ஆம் ஆண்டு விஞ்ஞானி கலிலியோ மேலிருந்து கீழ் நோக்கி விழும் பொருள்களின் முடுக்கத்தைப் பற்றிய ஆய்வினை மேற்கொண்டார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. சாய்ந்த கோபுரத்தை ஆய்வுக் கோபுரமாக மாற்றிய பெருமை கலிலியோவைச் சேரும்.

ஒவ்வோர் ஆண்டும் சுமார் 7 இலட்சம் சுற்றுலாப் பயணிகள் இக்கோபுரத்தைக் கண்டுகளித்து வந்தனர். 1990 முதல்

சுற்றுலாப் பயணிகள் கோபுரத்தின் மீது ஏறி பார்வையிடுவதற்குத் தடை விதிக்கப்பட்டது.

சாய்ந்த கோபுரம் எந்நேரமும் விழுந்துவிடலாம். எனவே, முட்டுக்கொடுக்கும் பணிகள் 1920-ஆம் ஆண்டு முதல் முனைப்பாக நடந்து வருகின்றன. 1920-ஆம் ஆண்டு இக்கோபுரத்தின் அடித்தளத்தின்கீழ்க் கற்காரைப் பலகைகள் பயன்படுத்தி முட்டுக் கொடுத்தனர்.

மேலும், இக்கோபுரத்தைச் சுற்றி உள்ள நிலத்திலிருந்து நீரை அகற்றுதல், கோபுரத்தின் உயரமான பகுதியில் கூடுதல் சுமையை வைத்தல் போன்ற ஆலோசனைகளுடன் இந்த கோபுரத்தை முழுவதுமாக அழித்துவிட்டு பிறகு மீண்டும் புதிதாகக் கட்டவும் திட்டம் உள்ளது.

ஹஜியா சோஃபியா (அல்லது) சாங்ட்டா சோஃபியா கான்ஸ்டாண்டி நோபில் (இஸ்தான்புல்)

இது துருக்கியிலுள்ள கான் டாண்டிநோபிலில் உள்ள இதான்புல்லில் உள்ளது.

கி.பி.531 கி.பி.538 கால கட்டத்தில் கட்டப்பட்டது.

ஜஸ்டீனியன் என்னும் அரசர் கட்டினார்.

ஹஜியா சோஃபியா 'சாங்ட்டா சோஃபியா' என்றும் வழங்கப்படுகிறது. 'சோஃபியா' என்பது ஒரு துறவியின் பெயர். ஹஜியா சோஃபியா என்பதன் ஆங்கிலச் சொல்லுக்கு "Holy Wisdom" எனப் பொருள். இதைத் தமிழில் "புனித ஞானம்" எனலாம்.

ஹஜியா சோஃபியா பைசான்டைன் வம்சக் கட்டடக்கலைத் திறனுக்கு ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக இன்றும் விளங்குகிறது.

இந்த தேவாலயம் 4 பெரிய வளைவுகளின் மேல் ஒரு மைய மேற்கவிகையை உடையது.

இத்தேவாலயத்தின் நடுக்கூடம் 225 அடி நீளமும், 107 அடி அகலமும் உடையது. இது 30 மீட்டர் விட்டம் உடையது. இக்கவிகை தரையிலிருந்து 180 அடி உயர மைய சதுரப் பரப்பின் மேல் எழுப்பப்பட்டுள்ளது. இக்கவிகையின் இருபுறங்களிலும் ஓர் அரை கவிகை காணப்படுகிறது.

மைய மேற்கவிகையின் அடிப்புறத்தில் 40 ஜன்னல் வளைவுகள் உண்டு. இவற்றிலிருந்து வரும் ஒளியால் மைய மேற்கவிகை ஒரு தொங்கும் மேற்கவிகை போல் காட்சியளிப்பது சுற்றுலாப் பயணிகளை வெகுவாகக் கவர்கிறது.

ஹஜியா சோஃபியா தேவாலயத்தின் சுவர்களின் தூண்கள் பளிங்குக் கற்களால் ஆனவை. பொன் விளிம்புகளுடன் கூடிய கண்ணாடிகளும் காணப்படுகின்றன.

ஹஜியா சோஃபியாவை புரோகோபியஸ் என்ற எழுத்தாளர் "திடக் கட்டுமானப் பொருள்களின் மேல் காணப்படவில்லை. ஆனால், இது சொர்க்கத்திலிருந்து ஒரு தங்கச் சங்கிலி மூலம் தொங்கவிடப்பட்டது" என வர்ணித்து உள்ளார்.

ஹஜியா சோஃபியா தற்போது பைசான்டை வம்சத்தினரின் ஓவியம் மற்றும் கலைத்திறனை எடுத்தியம்பும் அருங்காட்சியகமாக (Museum) உள்ளது.

ஹஜியா சோஃபியாவின் செப்பனிடும் பணிகள் 6, 10, பதினான்காம் நூற்றாண்டுகளில் மேற்கொள்ளப்பட்டன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

கி.பி. 558-ஆம் ஆண்டில் ஏற்பட்ட நிலநடுக்கத்தால் ஹஜியா சோஃபியா சிதைவடைந்தது. கி.பி. 563-ஆம் ஆண்டு இச்சிதைவுகள் செப்பனிடப்பட்டன.

நன்றி: **அசத்தும் உலக அதிசயங்கள் எனும் நூலிலிருந்து...**

தமிழரசு

செய்தித்துறையின் வெளியீடு

தமிழரசு (தமிழ்) மாத இதழ்	
தனி இதழ்	: ரூ.30
ஆண்டுச் சந்தா	: ரூ.360
ஆயுள் சந்தா (அஞ்சல் கட்டணம் உட்பட)	: ரூ.3,200 (10 ஆண்டுகள்)

தமிழரசு (ஆங்கிலம்) மாத இதழ்	
தனி இதழ்	: ரூ.30
ஆண்டுச் சந்தா	: ரூ.360
ஆயுள் சந்தா (அஞ்சல் கட்டணம் உட்பட)	: ரூ.3,600 (10 ஆண்டுகள்)

படிக்க! பயனடைய!! பாதுகாக்க!!!

இ-சேவை மையங்கள் வாயிலாகத் தமிழரசு சந்தாத் தொகை செலுத்தும் வசதி!

மேலும், தமிழரசு சந்தாத் தொகையினை
வங்கி வரைவோலையாகவோ, பணவிடை மூலமாகவோ

இணை இயக்குநர் (வெளியீடுகள்),
தமிழரசு அலுவலகம்,
இராஜீவ் காந்தி சாலை, கானகம்,
தரமணி, சென்னை–600 113

என்ற முகவரிக்குத் தங்களின் பெயர், கதவு எண், தெருப்பெயர், ஊர், மாவட்டம், அஞ்சல் குறியீட்டு எண், கைப்பேசி எண் ஆகியவற்றைச் சரியாக எழுதி அனுப்பித் தமிழரசு இதழைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

தமிழரசு இதழுக்கு www.tamilarasu.org என்ற இணையதளத்தில் சந்தாத் தொகையினை நேரடியாகச் செலுத்தலாம்.

உதகை மலர் கண்காட்சி
நீலகிரி மாவட்டம்

தமிழரசு
Tamilarasu

R.N.I. No. 21446/70 Regn. No. TN/CCN/643/2024-2026
& WPP No. TN/PMG (CCR) 518/2024-2026

Date of Publication : 2nd week of every month
Date of Posting : 27th - 30th of every month

மேகமலை

தேனி மாவட்டம்

Published by : Dr. R. Vaithinathan, I.A.S., on behalf of Information and Public Relations Department Government of Tamil Nadu, Secretariat, Fort St. George, Chennai - 600 009 and Printed by: T. Suyambulingom at TAMILARASU PRESS, Rajiv Gandhi Salai, Taramani, Chennai - 600 113. Editor : Dr. R. Vaithinathan, I.A.S.,